№8 (406) апрель–май 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

- МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО -
ТРЕТЬЕ ДЫХАНИЕ™
Красота, молодость
и здоровье в каждом вдохе!
Закажите по тел.:
8-800-333-91-64
(звонок по России бесплатный)
или на сайте:
www.lotos-frolov.ru
Спрашивайте в г. Москве:
Аптечная сеть «Доктор Столетов»
Тел. для справок (495) 788-1100
Сертификат соответствия: № РОСС RU.АЯ39.В11340 77.24464-401-115881930-05
Производитель товара ИП Кайгородова Екатерина Валентиновна ОГРН-310554326400015
644520, Омская обл., Омский р-он, с. Троицкое, ул. Горная, д.7, кв. 8
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Открытия

БОТОКС СНИМАЕТ ПРИСТУПЫ МИГРЕНИ

Немецкие врачи вместе с косметологами случайно научились снимать головные боли у пациентов.

Они заметили, что, если сделать инъекции ботокса в лоб и виски для разглаживания морщин, исчезают любые головные боли. Выяснилось, что инъекции бототоксина в участки шеи, головы и плеч способны устранить тяжелейшие приступы мигрени на полгода, действуя как мощное обезболивающее на сверхдолгий срок.

РЫБИЙ ЖИР — ОТ АЛКОГОЛИЗМА

Американские ученые, похоже, нашли простое средство избавления от алкогольной зависимости — рыбий жир.

Открытие это сделали случайно. По заверениям медиков, рыбий жир — чудодейственное лекарство от множества болезней, в том числе от аутизма и слабоумия. Теперь выяснилось, что входящие в состав рыбьего жира жирные кислоты омега-3 помогают излечивать алкоголизм. А вот голландские медики решили лечить алкоголиков пивом, прописывая своим пациентам до 5 л пенного напитка в день. Большинство любителей спиртного со временем начинали употреблять его все меньше и меньше.

НЕ ЗВЕНИТ? ЗНАЧИТ, РАКА НЕТ

Вы проходите через металлоискатель в аэропорту. Звенит...

К вам приближается сотрудник службы безопасности со специальным сканером в руке и проверяет складки вашей одежды. Знакомая ситуация? Скоро таким же образом можно будет обнаружить злокачественные опухоли, утверждает итальянский физик Кларбруно Фердуччио. Изобретенный им прибор в виде небольшой трубки протестирован на 200 женщинах-добровольцах и смог диагностировать рак груди в 66% случаев. Ученый считает, что будущее именно за бесконтактными методиками, и готовится к клиническим испытаниям своего детища.

Не навреди

● Грибки, живущие в ванной комнате, попав в организм человека, могут вызывать инфекционные болезни, в том числе кератит (воспаление роговицы). Такие инфекции сложно лечить, поскольку грибки не боятся противогрибковых препаратов. На каждой шестой из десяти раковин обнаружен грибок. Так что чаще дезинфицируйте раковины и ванны.

● Если вы настолько любите сосиски, бекон, окорок и прочие «деликатесы», что не в силах обойтись без них, то знайте: 150 грамм такого мяса в день способны вызвать рак поджелудочной железы, установили шведские ученые. Болезнь чаще всего диагностируется на поздних стадиях и в течение года после обнаружения убивает человека.

● У курильщиков шансов на развитие заболеваний десен, кариеса и рака ротовой полости в 4 раза больше, чем у некурящих, установили российские ученые. У каждого, кто не расстается с сигаретами, не менее трех заболеваний, связанных с полостью рта. Проблемы с зубами и деснами могут указывать на сахарный диабет, болезни сердца и сосудов.

Новости

ТЕХ, кто приходит в аптеку за лекарствами, в состав которых входит кодеин, скоро будут подвергать медицинскому осмотру прямо в аптеках. Об этом настаивает главный нарколог России. В аптеках будут работать фельдшеры, которые отследят наркоманов.

ЧТОБЫ улучшить память, надо регулярно пить настой шалфея, хотя бы один раз в день в течение месяца. Ученые пытаются на основе шалфея создать лекарства от старческого слабоумия и болезни Альцгеймера.

БОТАНИКИ из США вывели томаты черного цвета. Они полезнее обычных. Первым делом новый сорт отправили на экспорт в качестве деликатеса.

ДИАГНОСТИРОВАТЬ рак печени очень сложно. И вот недавно пришло сообщение, что в Китае начали его распознавать по анализу крови, причем на ранней стадии, с вероятностью почти 90%, даже если диаметр опухоли не превышает 2 см.

УЧЕНЫЕ пришли к выводу, что обладательницы груди третьего размера в 3 раза чаще болеют диабетом, чем женщины с нулевым и первым размером бюста.

25% лекарств, которые продают в России, — поддельные, предупредила Всемирная организация здравоохранения. Чаще всего подделывают антибиотики и противовоспалительные средства. Торговать паленными таблетками вдвое прибыльнее, чем героином и кокаином.

В КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКОМ центре Татарстана провели трансплантацию сердца. Оно было пересажено мужчине 48 лет из Зеленодольска, который страдал тяжелой кардиомиопатией. Операция длилась 6 часов. Сейчас пациент идет на поправку.

В ОДНОЙ из английских клиник научились за 20 секунд темные глаза — черные и карие — превращать в голубые. Но офтальмологи предупреждают: эта процедура может увеличивать глазное давление, а это обычно заканчивается образованием глаукомы.

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ солью способствует не только развитию гипертонии, но может стать причиной рака, выяснили японские ученые. Кстати, среди любителей соленостей, а также пива, больше мужчин.

БУДЬТЕ ГУМАННЕЕ К МУЖЧИНАМ ХОТЯ БЫ ВЕСНОЙ: ПОЙМАЛИ ВЕЧЕРОМ — ОТПУСТИТЕ УТРОМ!

Сам себе доктор — Актуальная тема

Весенняя ангина

СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА ВЕСНОЙ МОЖЕТ ОБЕРНУТЬСЯ АНГИНОЙ. КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЧИТЬ БОЛЬНОЕ ГОРЛО? ПЕРВЫМ ДЕЛОМ ПРИ АНГИНЕ НАДО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА. НО ЛЕЧЕНИЕ НУЖНО НАЧИНАТЬ ЕЩЕ ДО ПРИЕЗДА МЕДИКОВ.

1 Применяем местные средства. При ангине необходимо ограничить любые нагрузки и соблюдать постельный режим. Силы понадобятся для борьбы с инфекцией. Днем носите на шее теплую повязку. На ночь делайте согревающий спиртовой компресс. Применяйте любые средства от болей в горле в виде таблеток, растворов для полосканий и аэрозолей. Но установлено, что при рассасывании таблеток препарат дольше контактирует с воспаленной слизистой, чем при распылении спрея и полоскании. Чем раньше вы начнете лечиться, тем меньше будет воспаление. Можете использовать таблетки для рассасывания: «ТераФлю», «ЛАР», «Себидин», «Стрепсилс» — они антисептические и обезболивающие. Обеззараживающим действием обладают «Стопангин» и «Неоангин». Хорошо снимает боль и воспаление препарат «Тантум верде» — он выпускается в аэрозольной, жидкой и таблетированной формах. Раствор препарата «Йокс» также обеззараживает и снимает воспаление. Активный компонент лекарства — йод. Но при аллергии на йод «Йокс» применять нельзя. Аптечные препараты нужно применять по инструкции, но в среднем не менее 5-6 раз в день.

Полоскания свежими настоями и отварами мяты, ромашки, календулы, эвкалипта, шалфея также эффективны для уменьшения неприятных ощущений. Полоскать горло нужно как можно чаще, не менее 8-10 раз в день.

2 Уменьшаем жар. При температуре выше 38°С принимайте жаропонижающие. При сильной отечности горла лучше действует «Нурофен». Он дает помимо жаропонижающего противовоспалительный эффект. При повышенной температуре как можно чаще пейте молоко, чай с лимоном, теплую щелочную минеральную воду, но не все сразу, лучше делать по 2-3 глотка каждые 15 минут.

При ангине и фарингите 8-10 виноградных листьев залейте 1 л кипятка и держите на огне 5 минут. Теплым настоем полощите горло. Горячий только обострит заболевание. Для выздоровления достаточно 3 дней.

3 Подстегнем иммунитет. С инфекцией должны бороться не только таблетки, но и наша иммунная система. Ее надо поддержать. Повышают защитные силы организма свежеприготовленные некислые фруктовые соки, разведенные кипяченой водой, отвар шиповника, растительные экстракты из ромашки, алтея и хвоща. Стимулирует иммунитет для борьбы с инфекцией препарат «Тонзилгон Н», в состав которого входит несколько растительных компонентов. Можно применять и гомеопатические средства, например «Ангин-хель С».

4 Соблюдаем сроки приема антибиотиков. Без них при ангине не справиться с инфекцией. Принимать их нужно не менее 10 дней. Даже рецептурный препарат «Азитромицин» теперь назначается минимум на 5 дней. Хотя в инструкции написано, что его можно использовать трехдневным курсом. Если не выдерживать сроки лечения, возможны осложнения ангины — на почки, сердце и суставы, например ревматизм и гломерулонефрит.

5 Сдаем анализы и щадим себя. Во время ангины и после выздоровления нужно сдавать анализы крови и мочи. Может потребоваться электрокардиографическое исследование. Это важно, чтобы заметить возможные осложнения. После перенесенной ангины нежелательно сразу выходить на работу. В течение недели после выздоровления рекомендуется исключить большие физические нагрузки.

Полезно знать

● При воспалении миндалин, слизистой оболочки полости рта и десен используют настой листьев шалфея в виде полосканий (4 чайн. ложки измельченных листьев заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут, процеживают).

● При начинающейся ангине рекомендуется жевать сырой лимон, особенно его желтую цедру. Очень медленно сжевав пол-лимона, час ничего не ешьте, дав возможность эфирным маслам и лимонной кислоте воздействовать на воспаленную слизистую оболочку горла.

● От изнурительного кашля в течение 20 минут в стакане молока проварите стакан овса. После этого посуду укутайте и поставьте на 40 минут на упревание. Процедите и выпейте за 30 минут до еды, желательно на ночь. Пейте до исчезновения кашля.

Ускоряет лечение рака

Врачи израильского онкологического центра «Давыдов» при больнице «Бейлинсон» создали радиационный «ускоритель» для страдающих онкозаболеваниями.

Это позволяет сокращать число сеансов радиотерапии с 20-40 до 5 или даже до 1, что существенно улучшает результаты лечения. Так, при лечении неоперабельного рака легких результаты улучшились на 60%. Преимущество нового аппарата в сокращении времени сеанса облучения с 12-20 минут до 2-7. В ходе сеанса врач может сделать рентгеновский снимок. На монитор выводится трехмерное изображение больного органа — это позволяет лучше сфокусировать луч. Повышенная точность прицеливания означает, что здоровые ткани вокруг опухоли от радиации практически не страдают. Лечение с применением ускорителей получили уже 160 пациентов, страдавших раком легких, и 20 больных — раком поджелудочной железы.

Называем адрес

Для тех, кому за...

Если ежедневно собирать пазлы, решать кроссворды и головоломки, то можно замедлить старение мозга — к такому выводу пришли геронтологи. Как правило, у людей зрелого возраста ухудшается память, ориентация в пространстве и гибкость мышления. Ученые провели исследование среди людей, страдающих от возрастных изменений психики или имеющих диагноз болезнь Альцгеймера. Им ежедневно давали решать несложные задания, которые заставляли работать мозг. Было отмечено, что у всех пожилых людей возрастные изменения мозга заметно замедлились.

Проглотила ручку... и забыла

В желудке пенсионерки Н. О. обнаружили ручку, которую она проглотила более четверти века назад.

76-летняя женщина решила проверить, не воспалены ли миндалины, и нечаянно проглотила пластиковую ручку. Конечно, она тут же бросилась в больницу, чтобы удалить ее, но сканирование ничего не показало, и врачи не поверили, что ручка проглочена. Женщина забыла об этом случае. Прошло время, и через 25 лет ручку заметил рентгенолог. Пенсионерка обратилась к врачу с жалобами на диарею, потерю веса и боли в желудке. Обследование выявило воспаление, а сканирование — инородное тело в желудке.

Пластиковую ручку удалили под общим наркозом. Больше всего врачей поразил тот факт, что ручка оказалась в рабочем состоянии и могла писать, и внутренних повреждений от нее не обнаружили. А боль в желудке вызывало распространенное среди пожилых людей заболевание дивертикулез, а совсем не инородное тело.

Вы просили рассказать

О долихосигме и запорах

Врач обнаружил у меня долихосигму и сказал, что лечить ее не надо. Но если есть болезнь, то должно быть и лечение. Как же быть?

А. И. Воденко, Омск

С ДОЛИХОСИГМОЙ МОЖНО РОДИТЬСЯ

Сигмовидная кишка — часть толстой кишки — в норме длиной 25-30 см. Но по ряду причин может увеличиться до 50-70 см и даже до метра. Такие отклонения называются долихосигмой: по-латински «долихо» — длинная кишка.

Если толстая кишка в норме длиной обычно 2 м, несложно подсчитать, какой она будет при долихосигме. К слову, встречается, но реже, и мегасигма — широкая сигмовидная кишка. Все это пороки развития — врожденные или приобретенные. Сегодня каждый четвертый ребенок рождается с долихосигмой. Причины: плохая экология, повышенная радиация во время УЗИ, чрезмерное пребывание будущих мам на солнце, различные инфекционные болезни, в первую очередь краснуха. Очень отрицательно на эмбрион действуют некоторые лекарства, которые принимают беременные женщины. Все это приводит к увеличению длины сигмовидной кишки. Трудно представить, но ее длина даже у новорожденного младенца может достигать одного метра — это врожденная долихосигма. Рано или поздно, возможно, в зрелом возрасте, она даст себя знать, например, запорами. Хотя не исключено, что человек проживет всю жизнь с долихосигмой в мире и согласии.

Каждое утро надо выпивать 2 стакана сырой воды с 1 чайн. ложкой поваренной соли, съедать 2 красных яблока, а на ночь — 1-2 апельсина, и у вас никогда не будет запоров.

КИШКА МОЖЕТ УДЛИНИТЬСЯ ОТ ЗАПОРОВ...

Сигмовидная кишка может удлиниться и в процессе жизни, если нарушена работа пищеварительного тракта и в нем происходит брожение, гниение. Кишка начинает удлиняться — это приобретенная долихосигма. Чаще всего такое происходит у людей 45-50 лет, которые подвержены стрессам, мало двигаются, заняты сидячей работой и питаются всухомятку. Если через сигмовидную кишку без проблем транзитом проходят каловые массы, то долихосигма протекает без каких-либо симптомов и не должна волновать человека. Если же кал скапливается, слизистая оболочка кишки травмируется, тогда недуг дает себя знать хроническими запорами, вздутиями, болями в левой половине живота. Они могут отдавать в спину, грудную клетку, вызывают головные боли, депрессию.

Люди лечат стенокардию, радикулит, ходят к психоневрологу, а на самом деле все проблемы со здоровьем — от долихосигмы.

...И БЛУЖДАТЬ ПО ВСЕЙ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ

Более того, длинная сигмовидная кишка может блуждать по всей брюшной полости, из левой половины в правую. Иногда при болях справа врач предполагает аппендицит, а оказывается — долихосигма. Выявляют патологию в основном рентгенологически или при эндоскопическом обследовании, которое позволяет не только поставить диагноз долихосигма, но и определить воспалительные изменения слизистой оболочки кишки.

ЛЕЧЕНИЕ ОДНО: ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ХРОНИЧЕСКИХ ЗАПОРОВ

Лечение долихосигмы сводится к устранению хронических запоров. Медикаментозное лечение сводится к улучшению моторики кишечника с помощью «Реглана», «Мотилиума» и других препаратов. Но лучше нормализовать работу пищеварительного тракта с помощью продуктов питания: есть цельнозерновой хлеб, овощи, фрукты и ягоды. Если после употребления яблок, лука и свеклы беспокоит вздутие живота, замените их морковью, репой, огурцами, помидорами, кабачками, кольраби, грибами, зеленые яблоки замените на красные. Ешьте сухофрукты, особенно вишню и яблоки, размоченные в воде, или готовьте из них компоты и пейте хотя бы в обед. Очень полезен рассол квашеной капусты с дрожжами: в 1/2 стакана теплого рассола (подогревать необязательно, достаточно, чтобы немного постоял при комнатной температуре) добавьте щепотку дрожжей. Как только забродит, выпейте до еды, желательно 3 раза в день. Но если нет такой возможности, хватит и одного раза. Можно обойтись без дрожжей и пить чистый капустный рассол — он очень хорошо слабит. Впрочем, холодное питье и негорячая еда тоже стимулируют работу кишечника, например, охлажденный медовый напиток, простокваша, кефир, еще полезнее кумыс. Можно пить бифидобактерин.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ БОЛЯХ ИЛИ СПАЗМАХ

Советуем заваривать настой или отвар ромашки, мяты, корня валерианы: 1 ст. ложку смеси трав на стакан кипятка, пить по 1/4 или 1/2 стакана 2-4 раза в день. Если боли сильные, можно принять но-шпу, «Папаверин», «Платифиллин». При спазмах долихосигмы рекомендуются и физиотерапевтические процедуры — аппликации из парафина, озокерита, грязелечение, теплые влажные обертывания, лечебная физкультура. Обертывания можно делать дома: приложите влажное теплое полотенце к больному месту на 5-10 минут. Для оживления перистальтики полезен круговой массаж живота по часовой стрелке.

Если дело дошло до операции, кишку укорачивают до нормальной длины. Операцию обычно делают в экстренных случаях, если происходит заворот кишки. К счастью, это бывает редко.

Если у вас обнаружили врожденную долихосигму, но она не создает вам проблем, живите спокойно. Однако помните об этой особенности своего организма и не провоцируйте недуг запорами, неправильным питанием, малоподвижным образом жизни, не поднимайте тяжести — это может вызвать заворот кишки, не злоупотребляйте газированными напитками — это вызывает брожение в кишечнике.

Вообще люди с долихосигмой приспосабливаются к ней и дискомфорту в кишечнике. Одни пьют настои трав, другие — таблетки, третьи — охлажденные напитки, четвертые делают клизмы. Если это помогает — очень хорошо. Главное — найти свой вариант, который помогает опорожнить кишку.

А. Н. Царьков, колонопроктолог, врач высшей категории

Сегодня каждый четвертый ребенок рождается с долихосигмой. Причины: плохая экология, повышенная радиация во время УЗИ, чрезмерное пребывание будущих мам на солнце, различные инфекционные болезни, в первую очередь краснуха. Очень отрицательно на эмбрион действуют некоторые лекарства, которые принимают беременные женщины. Все это приводит к увеличению длины сигмовидной кишки. Трудно представить, но ее длина даже у новорожденного младенца может достигать одного метра.

Под мышкой — шишка...

У дочки под мышкой появилась твердая, как камень, шишка. Сначала она не беспокоила, а потом стала болеть, особенно нестерпимо по вечерам. И решила я лечить дочку по-своему — свекольными листьями. Выдернула в огороде красную свеклу, листья вымыла, а сам корнеплод натерла на терке. Кашицу выложила на лист и приложила к шишке на ночь. Утром сняли повязку: шишка порозовела, но еще была твердой и болезненной. На вторую ночь сделали такой же компресс из свеклы. На шишке появилась белая точка. А после четвертого раза шишка с гноем и кровью прорвалась. Вот тебе и свекла! И никаких антибиотиков не нужно.

Г. П. Лядова, Ульяновская обл.

Листья крапивы и малины — от нейродермита

У меня муж болеет нейродермитом уже около 15 лет. За это время мы пробовали много разных средств. И самым хорошим, заживляющим болячки, мы считаем компрессы с настоем из листьев крапивы и малины, взятых в равных частях. Настой готовим так. Заливаем 1 ст. ложку смеси сухих измельченных листьев крапивы и малины 1/2 стакана кипятка, настаиваем 30 минут, процеживаем. Затем смачиваем в нем кусочки бинта, сложенного в 4 слоя, немного отжимаем и прикладываем к болячкам на 3-4 часа. Сверху можно прикрыть полиэтиленом и завязать. Делать примочки надо хотя бы 2, а лучше 3 раза в день. Кожа заживает на удивление быстро.

В. И. Куницына, Липецкая обл.

От геморроя — серёжки ольховые

Хочу поделиться своим методом лечения геморроя. Нарвите сережки ольхи, лучше пока они еще твердые, не распустились (но их можно собирать даже зимой). На один раз возьмите примерно 1/2 стакана сережек, залейте 1 л кипятка и поставьте настаиваться в теплое место (на водяную баню или печку) до коричневого цвета. Затем вылейте настой в таз, добавьте горячей воды и сядьте, укутавшись вокруг одеялом. Температура должна быть такой, чтобы терпело тело. Сидите, пока вода не остынет. Так делайте 2-3 дня.

И. Смирнова, Хабаровск

Слёзы в три ручья?

И еще насморк и першит в горле? Это симптомы сезонной аллергии. Забудьте на время об утренних пробежках и прогулках, перенесите их на вечерние часы, а выгулять утром собаку отправьте детей или попросите соседей. Обязательно переодевайтесь в домашнюю одежду, когда возвращаетесь домой. Принимайте душ минимум два раза в день и обязательно перед сном, чтобы смыть всю пыльцу и спокойно спать ночью.

Цифры и факты

■ СЪЕВ СЛИШКОМ МНОГО ЗА ОБЕДОМ, ЧЕЛОВЕК ХУЖЕ СЛЫШИТ.

■ ЗА ЧАС ПРОСЛУШИВАНИЯ МУЗЫКИ В НАУШНИКАХ КОЛИЧЕСТВО БАКТЕРИЙ В УХЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В 700 РАЗ.

Ситуация — *Что делать?*

...Косточку проглотил

Я ел жареную рыбу и нечаянно проглотил рыбную косточку. Это опасно?

Сергей, Н. Новгород

В пищеводе нередко застревают мясные и рыбные кости, зубные протезы, монеты, пластмассовые жетоны, английские булавки, стекляшки, крючки. Как они туда попадают? Когда человек в спешке принимает пищу, а также если у него нет зубов или понижена чувствительность (онемение) полости рта. Но чаще всего инородные тела попадают в пищевод из-за неосторожности. Как будут развиваться события дальше, зависит от того, что именно проглочено, где оно «зацепилось» и от реакции организма. Если инородное тело прилегает к одной из стенок пищевода, глотать становится трудно. А когда из-за травмы слизистая набухает и закрывает (иногда весь) просвет пищевода, это вообще невозможно и очень болезненно. Но гладкое инородное тело может долго пролежать в пищеводе, не вызывая особых расстройств. Но, как правило, после того как инородное тело попало в пищевод, при попытке принять пищу появляются сильные боли, они отдают в спину, руку и лопатку, появляются усиленные глотательные и рвотные движения. Окружающие в таких случаях советуют пострадавшему съесть корочку хлеба, стучат по спине или предлагают вызвать рвоту. Если это не помогает, уж лучше бедняге доставить в больницу. Доктор для обнаружения инородного тела больному предложит сделать глоток воды. Если оно действительно осело на стенке пищевода, на лице пострадавшего появится гримаса — это реакция на боль — и будет наблюдаться подергивание плеч. Если же инородное тело благополучно миновало пищевод и попало в желудок, то, медленно двигаясь по кишечнику, через 7-8 дней выйдет естественным путем. Продвижению инородного тела помогает пища, богатая клетчаткой: каши, овощи, хлеб. Употреблять слабительные средства, заниматься спортом и работать физически нельзя, чтобы избежать вдавления инородного тела в кишечную стенку. Чтобы убедиться, что инородное тело вышло, рекомендуется внимательно осматривать испражнения. Хуже, когда инородное тело не покидает желудка в течение недели, появляются боли, рвота с кровью. Тогда его приходится извлекать хирургическим путем.

Такая история

И вдруг... туберкулёз лёгких!

Существует одна простая диагностическая процедура, которую врачи рекомендуют делать 1 раз в 1-2 года. Это флюорография. Не пренебрегайте, люди, этим обследованием! Проходите хотя бы раз в год.

После новогодних праздников я проснулась слегка простуженной: горло побаливало, температура 37,5°С. Пошла на работу. Сезон такой, что весь отдел чихал и кашлял. Через несколько дней чувствовала себя отлично. Но легкое подкашливание оставалось уже третью неделю. Решила сделать флюорограмму. Рентгенолог, посмотрев ее, сказала, что похоже на пневмонию — в верхней доле правого легкого есть затемнение. Терапевт назначила антибиотики на 10 дней. Пролечилась как положено и спокойно прошла контрольный рентген, уверенная, что пневмонии нет. И тут слышу: «Направляю к фтизиатру. Туберкулез». — «Но я же не общаюсь с бомжами, живу в хорошем районе!» Муж утешал, а я плакала и думала, что сын из садика придет, повиснет на мне, а я заразная? Весь вечер искала в Интернете симптомы туберкулеза: у меня ничего похожего не было — ни одышки, ни длительной субфебрильной температуры или потения по ночам. И все равно сердце было не на месте...

Фтизиатр внимательно изучила снимок и сказала, что картина похожа на инфильтративный туберкулез легких. Успокаивала, что вовремя выявили и, возможно, что я не заразна. Объяснила, как сдать в течение 3 дней троекратно анализ мокроты, чтобы узнать это точнее. Меня направили на компьютерную томографию, а моих домочадцев — на флюорографию. Все оказались здоровы! Мне же предстояло ложиться в стационар. И хотя диспансер был для больных с закрытой формой туберкулеза, я представляла себя вместе с кашляющими алкоголиками и бывшими зеками. Однако моей соседкой оказалась обычная молодая женщина. Среди пациентов очень много молодых людей до 45 лет, и редко кто-нибудь из них кашлял.

Потекли дни. Каждый день в одно и то же время под присмотром медсестры я принимала 5 препаратов. Для работы придумала, что увольняюсь, чтобы сидеть с ребенком. Друзья, узнав правду, прошли флюорографию. Через три недели стало понятно, что лекарства я переношу нормально, и меня перевели в дневной стационар. Болезнь потихоньку отступает.

Ирина, Липецкая обл.

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ ПОХОЖА НА КНИГУ, В КОТОРОЙ НЕ ХВАТАЕТ МНОГИХ СТРАНИЦ.

Тест-диагностика

* Тонкие, плотно сжатые губы говорят о хроническом колите и запоре.
* Если губы трескаются, это предупреждение о гиповитаминозе или проблемах с почками.
* Сухость и шершавость губ указывает на обезвоживание организма или постоянные стрессы.
* При анемии губы бледные, при болезнях печени — желтоватые, у сердечников — синеватые.
* Если на губах много светло-коричневых крапинок, это говорит о плохом пищеварении или наличии паразитов в толстой кишке.

Пригодится

От лямблий. Залейте 1 ст. ложку сушеных цветков пижмы 2 стаканами кипяченой воды, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте по 1/3 стакана за 15 минут до еды 3 раза в день в течение 5 дней.

При язве желудка пропустите через соковыжималку 2 кг клубней топинамбура и пейте сок по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Через месяц и следа от язвы не останется.

При воспалении сердечной мышцы измельчите по 200 г лимона и плодов инжира. Смесь залейте 1 л белого крепленого вина, добавьте 200 г меда, все тщательно перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При высоком кровяном давлении положите в стакан 1 ст. ложку кукурузной муки, доверху залейте горячей водой и оставьте на ночь. Утром натощак выпейте только воду, гущу не размешивая.

Опухли и болят суставы? Приложите к ним свежие или сухие листья шелковицы, ошпаренные кипятком.

Если запершило в горле

Купите имбирь в порошке (продается в магазине специй). На кончике чайной ложки положите в рот и запейте водой (чем чаще это делать, тем лучше). Першение и боль в горле быстро проходят. Даже если горло уже разболелось, все равно почувствуете облегчение, ведь имбирь — антибактериальное средство.

Е. А. Голикова, Томская обл.

Отёк Квинке возникал на пустом месте

В свое время у меня был отек Квинке. Причем появлялся он на пустом месте — если съем кусочек черного хлеба, желтые фрукты, сладости... Ничего не помогало, даже всесильные «Супрастин» с «Тавегилом». Как ни парадоксально, меня спасла народная медицина. Пишу рецепт: нужно нарвать листья березы, желательно молодые и чистые, высушить их на солнце (главное, чтобы они не свернулись — в обгоревших листьях мало пользы). Сухие листья заваривать и пить по маленькому стакану отвара утром и вечером, пока не пройдут симптомы болезни, и еще две недели — для профилактики. Аллергия у меня исчезла. Отвар березовых листьев избавит и от лямблий. О них все забывают, и напрасно: часто именно они становятся причиной зуда и пузырьков на коже.

И. Прохорова, Псковская обл.

Берёзовый дёготь свищ заживил

Мне 30 лет. Никогда не думал, что в таком молодом возрасте окажусь в больнице. Причина — парапроктит. Свищ после операции в больнице долго не заживал. И сидеть, и ходить было больно. А помог мне рецепт, который принесла моя бабушка. В ложку с любым вареньем нужно добавить 10 капель березового дегтя (продается в аптеке) и принимать натощак 1 раз в день. Через 2 недели такого лечения из свища стал выходить гной, рана очистилась и быстро зажила.

А. Шаповалов, Йошкар-Ола

Забыла, где болело

Лет двадцать тому назад у меня на шее с левой стороны появилась опухоль, переходящая на плечо. Пока она не беспокоила, я не замечала ее. Но спустя время стало больно поднимать левую руку, появилась боль под левой ключицей, под лопаткой. Потом боль поползла к затылку... Пошла в больницу, оттуда меня направили в онкологию. Онколог обнаружил увеличение левой доли щитовидной железы и предложил сделать пункцию для анализа. Я отказалась. Меня поставили на учет в онкологию и сказали, что будут наблюдать. О своей беде рассказала на работе. Сотрудница посоветовала полечиться березовым дегтем с молоком. Лечение такое: наливаешь 1/2 стакана холодного молока, капаешь туда деготь и выпиваешь. Начинать пить надо с 3 капель и далее по такой схеме: **1-й день:** утром — 3 капли, в обед — 4 капли, вечером — 5 капель на 1/2 стакана молока; **2-й день:** утром — 6 капель, в обед — 7 капель, вечером — 8 капель; **3-й день:** утром — 9 капель, в обед — 10 капель, вечером — 10 капель. Далее в течение 10 дней по 10 капель на 1/2 стакана молока 2-3 раза в день в зависимости от того, как организм будет реагировать на деготь. Я пролечилась по такой схеме и забыла, где у меня болело. Потом еще дважды пила через 5 лет, когда опять появлялись симптомы болезни. Но вот уже 10 лет не принимаю деготь, и болезнь меня не беспокоит. Особенно такое лечение помогает в начальной стадии онкозаболевания. Моя знакомая женщина так вылечила рак груди, а мужчина — рак желудка.

Надежда Семеновна Олейникова, Белгород

ОТ РЕДАКЦИИ: ВРЯД ЛИ ДЕГОТЬ С МОЛОКОМ МОЖЕТ ИЗБАВИТЬ ОТ РАКА. ТАК СЛУЧАЕТСЯ, КОГДА РАКА НЕТ, А ЕСТЬ ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.

Цифры и факты

■ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ СКЕЛЕТ ПОЛНОСТЬЮ ОБНОВЛЯЕТСЯ КАЖДЫЕ ТРИ МЕСЯЦА.

■ У РЕБЕНКА ОКОЛО 270 КОСТЕЙ, У ВЗРОСЛОГО ИХ 206. ЭТОТ УДИВИТЕЛЬНЫЙ ФАКТ ОБЪЯСНЯЕТСЯ ТЕМ, ЧТО С ГОДАМИ НЕКОТОРЫЕ КОСТИ СРАСТАЮТСЯ В ОДНУ.

■ КОСТИ ЧЕЛОВЕКА НА 50% СОСТОЯТ ИЗ ВОДЫ.

Сам себе доктор — **Рекомендуем**

Гланды стали с горошину

СЫНА МУЧИЛИ ГЛАНДЫ

Сыну было 8 лет. Его мучили постоянно воспаленные гланды. Полоскания и лечение антибиотиками помогали, но ненадолго. В конце концов, лор предложил операцию. Стали собирать анализы. Случайно поделилась этой бедой с одной пожилой женщиной. Она оказалась медсестрой и порекомендовала полечиться таким способом. Взять тройной одеколон или камфорный спирт (мы использовали тройной одеколон), развести с водой 1:1. Намочить в составе лоскут, связанный из неокрашенной овечьей шерсти (я отрезала от вязаного носка) и делать компрессы на горлышко. Сверху — полиэтилен, а затем теплый шарф. Такой компресс надо делать каждую ночь 2-3 месяца. Конечно, ребенок капризничал — ведь шерсть натуральная и немного колола кожу. Но мы все перетерпели, и в итоге гланды уменьшились до размера горошины и слизистая горла побледнела. Сейчас сыну 30 лет, ангины его не беспокоят. Я и себе не раз ставила такой компресс, когда горло воспалялось, но мне хватало 4-5 процедур.

ОТ ПОЛИПОВ В КИШЕЧНИКЕ

Еще хочу рассказать, как избавиться от полипов в кишечнике. Это заболевание — полипоз кишечника — появляется на фоне хронического колита, дисбактериоза, запоров. Конечно, нужно пройти колоноскопию, сдать все необходимые анализы и проконсультироваться у гастроэнтеролога, чтобы было назначено правильное лечение. Не запускайте болезнь! Полипы в кишечнике часто приводят к онкозаболеванию. В качестве вспомогательного средства надо принимать сок чистотела. Мне врач рассказала, как и в какой дозировке его пить. Чистотел зацветает в конце мая. В эти дни надо сорвать все растение, но без корней, пропустить через мясорубку и через марлю отжать сок. Развести водой (1 часть сока — 3 части воды), смешать и поставить на сутки в холодильник. Утром натощак налить в стакан 1/3 часть молока, добавить 1 ст. ложку состава (сок + вода) и выпить за 30-40 минут до еды. Курс лечения: 14 дней пить, 14 дней — перерыв. Надо пройти минимум 3 курса. Я пила целое лето курсами. Сок чистотела заготовила впрок, чтобы надолго хватило. Хранила его в темной бутылке, периодически открывала пробку, пока он бродил. Спирт не добавляла, а через 2 недели поставила в холодильник на нижнюю полку и лечилась им все лето. Осенью пила настойку из пчелиного подмора и прополиса, приготовленную также на молоке. Обследование показало, что полипов нет. Кстати, сок чистотела в организме работает избирательно — могут исчезнуть и миомы, и различные кисты. Желаю всем здоровья!

Людмила Николаевна Шкондина, Зверево, Ростовская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не упусти время

Ослабла рука и каша во рту...

10 МИНУТ ПЛОХОГО САМОЧУВСТВИЯ МОГУТ БЫТЬ ИНСУЛЬТОМ. КАК НЕ ПРОПУСТИТЬ ЕГО ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ.

Ишемическая атака — это, по сути, тот же инсульт

Слабость отдельно в руке, ноге или в руке и ноге с левой или с правой стороны может быть одним из первых проявлений инсульта, в том числе из-за кровоизлияния в головной мозг. Иногда возможно полное обездвиживание.

Второй важный признак — нарушение речи (ощущение, что просто тяжело говорить, не двигается угол рта или появляется асимметрия лица) или полная потеря речи. Причем эти симптомы могут то появляться, то исчезать: ослабла рука, каша во рту, а через 10 минут все прошло — и люди расслабляются. И пропускают ишемическую атаку — это, по сути, тот же инсульт! Поэтому звонить в «скорую» нужно сразу, даже если к приезду врачей вы чувствуете себя хорошо. Расскажите, что произошло. При обычном инсульте эти симптомы сохраняются долго. Сердце при инсульте не болит, голова тоже. При инсульте многие годы в сосудах головного мозга происходят изменения, часто абсолютно незаметные.

Инсульт может случиться даже после гриппа

С возрастом возрастает риск получить инсульт. Но в последнее время он угрожает и молодым. Причины банальны: молодежь курит, злоупотребляет алкоголем, имеет избыточную массу тела. «Помолодели» сахарный диабет, артериальная гипертония, мерцательная аритмия, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность. Все это может спровоцировать инсульт. К тому же у молодых есть и прямые причины для инсульта: наследственное нарушение свертывания крови, пролапс митрального клапана. Инсульт может развиться даже после гриппа. Это редкое осложнение после него, но оно случается.

В группе риска также беременные. Основная причина — повышенное артериальное давление и склонность к образованию тромбов. Кроме того, женщины стали рожать в более позднем возрасте, а это тоже фактор риска.

Часто инсульты случаются у тех, кто страдает мерцательной аритмией, когда в полости сердца образуются микротромбы. Оторвавшись, они могут закупорить сосуды головного мозга. Поэтому при любой форме аритмии надо обязательно принимать препараты, прописанные врачом, чтобы не случилось инсульта. Лекарства (пероральные антикоагулянты) нового поколения на 35% снижают риск развития инсульта и почти на 60% риск осложнения — внутримозгового кровоизлияния.

Нельзя резко снижать давление

Почему это опасно? Если есть артериальная гипертония, то резкое снижение давления так же опасно, как и резкое повышение. При артериальной гипертонии сосуды, как правило, извиты, кровь через них проходит под давлением. Если его резко снизить препаратами, подача крови нарушается. Вот почему опасно бесконтрольно принимать таблетки от давления. Часто нельзя принимать их на ночь. В норме во время сна давление снижается само по себе. Если снизить его еще и препаратами, можно серьезно навредить себе. Поэтому нельзя каждый раз подкладывать под язык таблеточку от давления — разработайте свою схему приема препаратов.

Полезно знать

● Грипп провоцирует сердечно-сосудистые заболевания. От острого инфаркта миокарда во время эпидемии гриппа умирает каждый четвертый. Ученые объясняют это тем, что вирус гриппа вызывает нарушение кровообращения, а это способствует образованию тромбов.

● Мужчины, у которых быстро отрастает щетина, реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями, а значит, дольше живут. Ученые объясняют это просто: на скорость роста волос влияют гормоны — тестостерон и эстроген. Эти же гормоны связаны с возникновением сердечно-сосудистых заболеваний.

● Ученые из США пришли к выводу, что фисташки укрепляют сосуды и снижают вероятность развития болезней сердца. Около 90% жиров, содержащихся в фисташках, — это полезные ненасыщенные жиры, которые прекрасно снижают уровень холестерина.

Сейчас давление выше 140 не поднимается

В последние годы давление доходило до 220 мм рт. ст. Все чаще приходилось вызывать «скорую». А потом узнала о бальзаме Родимина. Готовится он из травы горца птичьего и плодов боярышника. По 5 ст. ложек травы и плодов всыпьте в эмалированную кастрюлю, залейте 1 л кипятка и поставьте на слабый огонь на 10 минут. Перелейте отвар вместе с травой и плодами в стеклянную банку и добавьте 1,5 стакана водки. Плотно закройте банку крышкой, взболтайте содержимое и поставьте на 3 дня в темное место. Затем процедите, разлейте по бутылкам и поставьте их в холодильник. Принимайте лекарство по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды в течение 5 недель. При необходимости повторяйте курс каждые 3 месяца. Так я лечилась, и сейчас давление у меня выше 140 не поднимается.

В. П. Владимирова, Красноярский край

Что вредно для желудка

* Если вы потребляете спиртные напитки умеренно, это не наносит большого вреда, но провоцирует несварение желудка и изжогу. Старайтесь ограничиться 2 бокалами вина, но обязательно соблюдайте сухой закон как минимум 2 дня в неделю.

* Чай и кофе повышают кислотность желудочного сока и провоцируют появление изжоги, боли в желудке и диарею. Если не можете совсем отказаться от кофе, ограничьтесь 1 чашкой в день.

* Курение повышает риск возникновения язвенной болезни и рака желудка. В сигаретном дыме и продуктах распада смол содержатся вещества, активизирующие выработку желудочного сока, это и приводит к образованию язвы в толстом кишечнике.

* Некоторые лекарства могут вызывать боли в желудке или нарушать пищеварение. В первую очередь это те, которые содержат аспирин или ибупрофен, транквилизаторы или антидепрессанты. Обезболивающие средства, в составе которых есть кодеин или его производные, а также препараты железа в таблетках могут вызывать запор, а средства, нейтрализующие кислоту, — диарею.

Рецепты народной медицины

ДЛЯ СЕРДЦА МОГУЧАЯ СМЕСЬ

Это универсальное средство приведет в норму сердечно-сосудистую систему и укрепит иммунитет. Пропустите через мясорубку 4 кг сельдерея (корень с листом), 400 г очищенного чеснока, 8 промытых лимонов с кожурой, 400 г корня хрена. Сложите в банку, накройте неплотно крышкой и настаивайте 12 часов в теплом месте, например около батареи отопления. Затем на 3 дня поставьте в прохладное место. После этого отожмите сок и принимайте его по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

ПРИ КОЛИТЕ ИЗ ПОДОРОЖНИКА ЛЕКАРСТВО

Потребуется по 1 кг подорожника (желательно майского) и сахара. Хорошо промытые, слегка обсушенные листья подорожника уложите слоями в эмалированную кастрюлю, пересыпая сахаром: слой сахара, слой листьев и т. д. Кастрюлю укутайте и поставьте в темное место на 3-4 недели. Получится смесь темно-бордового цвета. Процедите и храните в холодильнике. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

МАЗЬ ИЗ ЧЕРЕМУХИ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ЛЁГКИХ

Растопите в кастрюле на малом огне 0,5 кг нутряного свиного сала, добавьте 7 горстей свежих или сухих цветков черемухи и держите на водяной бане 4 часа. Процедите, цветки выкиньте, а мазь перелейте в банку и храните в холодильнике. Используйте ее подогретой. Мазь лечит геморрой, рассасывает шишки от уколов, синяки и сохраняет свои целебные свойства в течение 2 лет.

«Биоритм Зрение» – для острого зрения и полноценного питания глаз ночью!

Все живое на земле подчиняется суточным биоритмам. У человека в зависимости от времени суток меняется даже физиологическая потребность глаз в питательных веществах. Трудно себе представить, сколько им нужно разных витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ... КРУГЛОСУТОЧНО! Тем более что с обычной пищей, да еще и весной, получить все это просто невозможно.

Но выход есть! Обеспечить полноценную круглосуточную поддержку зрения днем и ночью поможет инновационный препарат **«Биоритм Зрение»** от компании «Эвалар». Он поможет сохранить зрение все 24 часа в сутки. Для лучшего усвоения все самые необходимые для глаз витамины, микроэлементы и биологически активные вещества распределены на две таблетки: **утреннюю и вечернюю** в соответствии с биоритмами человека.

Утренняя таблетка поможет улучшить кровообращение, остроту зрения, защитить от ультрафиолета и предотвратить покраснения глаз в течение дня благодаря действию таурина, черники, лютеина, зеаксантина, витаминов А, Е и цинка.

Вечерняя таблетка способствует полноценному питанию и естественному обновлению тканей глаз ночью, укреплению стенок сосудов за счет таурина, магния, биофлавоноидов цитрусовых и витаминов С, РР, B_1, B_2, B_6.

Все компоненты — фармацевтического качества, поставляемые из Швейцарии.

Принимая «Биоритм Зрение», вы сразу же почувствуете разницу: глаза станут меньше уставать при работе за компьютером, чтении и просмотре телевизора.

«Биоритм Зрение»* от компании «Эвалар» — острое зрение днем и полноценное питание глаз ночью!

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-88; а также по тел. 380-00-38, 612-11-11; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 574-07-06, 301-09-29, 370-40-83, 430-61-30, 641-01-01, 375-19-19, 714-72-72, 320-12-53, 764-05-05, 346-22-49, 710-26-70, 273-69-92, 635-55-66, 592-33-55, 292-00-00, 710-52-60, 571-12-17, 003; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 728-131; **Екатеринбург** 382-06-18, 321-39-26; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Калуга** 560-917; **Кемерово** 539-090, 537-486; **Киров** 571-571; **Кострома** 351-041; **Красноярск** 227-77-09; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95. **Магнитогорск** 401-111; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21; **Новосибирск** 356-73-61, 341-10-87, 217-22-55. **Норильск** 483-680; **Нягань** 554-70; **Омск** 445-515, 452-824, 253-362; **Пермь** 219-84-84; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 218-41-93; **Рязань** 968-787; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 738-288; **Смоленск** 384-944; **Сургут** 353-745; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 513-999; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уфа** 292-56-92, 284-11-56, 223-21-60; **Чебоксары** 451-545; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА С 32

*Свойства подтверждены Сертификатом соответствия Системы добровольной сертификации «Марка года» №МГ RU.001.П0855 и указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).

СоГР № RU.77.99.11.003.Е.030614.07.11. Реклама

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Бабушкины рецепты

Пеплом от костра посыпают раны

На Алтае лечатся с помощью золы. Таежные охотники и рыболовы не носят с собой никаких лекарств. Каждый знает, как лечиться. Пеплом от костра присыпают раны. От головной боли помогает зола от осины, от давления — дубовая. С неполадками в желудке можно справиться с помощью березовой золы. Рябиновая зола излечивает депрессию.

Как приготовить настой золы? 1/2 стакана золы залейте 1 л кипятка, смесь подержите минуту на огне, потом снимите и пусть настаивается ночь. Пить раствор надо по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды в течение недели. После перерыва курс можно повторить.

Людмила Семеновна Быкадорова, Волгоград

Парализованного на ноги поставит ковыль

Чтобы поставить парализованного человека на ноги, моя бабушка рекомендовала лечить его засохшим ковылем. Особенно полезны его корни. Она брала горсть травы с корнем, заливала 1 л кипятка, настаивала 20 минут. Пить надо как чай. Мою знакомую два раза парализовало, я ей готовила этот настой. Раньше она была прикована к постели, а сейчас ходит с палочкой — в этом помог ковыль. Всем желаю здоровья, а «Айболиту» — процветания!

Любовь Ивановна Титова, Бекабад, Узбекистан

Делаю массаж... шваброй

Расскажу о своем способе оздоровления. Мокрым холодным полотенцем сначала протираю все тело, а затем делаю массаж спины палкой от старой швабры. Потом — зарядка, и сразу чувствую себя бодрее и здоровее. А болею я воспалением седалищного нерва.

Клара Андреевна Акимова, Астрахань

Монастырский чай от всех недугов

Чай лечит все недуги, очищает и питает организм, повышает иммунитет. Смешайте в кастрюле по 1/2 стакана ягод шиповника и травы девясила, залейте 5 л кипятка, томите на слабом огне 3 часа, затем добавьте по 1 ст. ложке травы зверобоя, душицы, 1 г корня шиповника и 2 чайн. ложки любого чая, но не зеленого, и томите на слабом огне еще 1 час. Пейте без нормы как чай. Когда чай закончится, жмых можно еще раз залить кипятком и томить на слабом огне.

Клавдия Алексеевна Бубнова, Липецк

ДОЛГО НЕ ЗАЖИВАЕТ РАНА? ПРИЛОЖИТЕ НА НОЧЬ КУСОЧЕК ЧАЙНОГО ГРИБА РАЗМЕРОМ ЧУТЬ БОЛЬШЕ РАНЫ, СВЕРХУ ОБМОТАЙТЕ ПИЩЕВОЙ ПЛЕНКОЙ. РАНА БЫСТРО ОЧИСТИТСЯ И ЗАЖИВЕТ.

Едем на дачу

Размяли косточки...

ВЫ ПЕРЕСТАРАЛИСЬ, ВСКАПЫВАЯ ГРЯДКУ? И ТЕПЕРЬ БОЛЯТ СУСТАВЫ? КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

*** Кроме анальгина ничего нет.** После работы на огороде внезапно прихватило руку, ногу или спину и никаких подходящих средств, кроме анальгина, нет? Наверняка найдется детский крем или любой крем для рук. Измельчите в порошок таблетку анальгина, смешайте ее с небольшим количеством крема и нанесите целительную мазь на больное место. Сверху — полиэтилен и шерстяной шарф.

*** Соль всегда под рукой.** Боль в спине после напряженной работы на огороде можно снять обычной солью — уж она всегда найдется под рукой. Хорошенько разогрейте ее на сковороде, пересыпьте хотя бы в хлопчатобумажный носок, подложите под спину и укутайтесь. К утру полегчает.

*** Аппликатор из газеты.** При обострении радикулита или ишиаса возьмите кусок газеты. Включите телевизор и подойдите к нему, непременно в обуви, с сухими руками и ногами. Приклейте бумагу прямо на экран (она моментально прилипает). Через 10 минут лечебный аппликатор готов. Немедленно наложите наэлектризованные листы на больное место и хорошо закрепите. Сверху можно утеплить. Вскоре почувствуете облегчение: статическое электричество, образовавшееся при помощи экрана, заменит таблетку.

*** Приготовим мазь.** Хорошо перемешайте до однородной массы мед, жидкую горчицу, соль и соду, взятые в равных пропорциях. Смажьте больные суставы, сверху утеплите слоем ваты или шерстяным шарфом, закрепите бинтом и оставьте на час-два. Лучше делать вечером, перед сном. Сделайте подряд 4-5 процедур. Эффект от лечения ощущается почти сразу.

*** При болях в суставах** хорошо помогает свежий лист лопуха большого. Нужно смочить лист прохладной водой, слегка размять и приложить к больному месту нижней стороной. Компресс закрепить бинтом и держать, пока боль не утихнет. Или:

* разведите 3 г мумие в 10 г меда и натирайте на ночь больные суставы;
* пейте чай из брусничных листьев с полевым хвощом;
* смазывайте колени пихтовым маслом.

Сильно ноготь почернел...

У моего сына неожиданно сильно почернел ноготь на указательном пальце левой руки. Боюсь, не грибок ли это?

Ирина Новикова, Курск

Для грибка ногтей характерны другие внешние признаки: утолщение ногтевой пластины, изменение цвета от розово-белого до серого, желтого, коричневого. Так что у вашего сына не грибок. Скорее всего, у него ногтевое кровоизлияние, или гематома ногтя, которое возникает при травме (ударе, сильном сжатии) ногтевой пластины или кончика пальца. Чтобы избежать появления гематомы, сразу же после травмы можно приложить к ногтю холод (кусочки льда в полиэтиленовом пакете) или опустить палец в воду со льдом. Дополнительно нужно смазывать кожу вокруг ногтя мазью «Троксевазин». Но если прошло несколько дней (как в вашем случае), то эти меры уже не помогут. Теперь нужно просто ждать, когда поврежденный ноготь сойдет и на его месте образуется новый.

И. П. Жбанко, дерматолог, врач I категории

На приёме у терапевта

Спрашивали? Отвечаем

НЕУЖЕЛИ НАДО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КОФЕ?

Очень люблю кофе, но на недавнем обследовании у меня в желчном пузыре обнаружили небольшие камешки. Врач сказал, что при желчно-каменной болезни кофе противопоказан. Неужели мне придется отказаться от любимого напитка?

Ирина Н., Тюмень

Да, это так. Всего полчашки черного кофе, неважно, с кофеином или без, стимулирует сокращение желчного пузыря. А это может привести к тому, что камни сдвинутся и закроют протоки. Результат может быть очень плачевный.

МАМА СТАЛА ХРАПЕТЬ ВО СНЕ

Маме 57 лет. В последнее время у нее стало скакать давление. Я заметила, что она начала храпеть во сне, громко и с остановками дыхания. Не из-за этого ли у нее проблемы с давлением?

Ольга, Н. Новгород

Вполне возможно. При нарушении дыхания во сне ухудшается снабжение крови кислородом. От этого может произойти спазм сосудов, а значит, и сбой сердечного ритма, в итоге — проблемы с давлением. Поэтому вашей маме необходимо пройти обследование не только у лора, но и у терапевта и кардиолога.

ПОКАЛЫВАЕТ В РАЗНЫХ ЧАСТЯХ ТЕЛА

У меня очень часто возникают покалывания в различных частях тела. Не раз была у врачей, но никто ничего конкретного не сказал. При каких болезнях может быть такое?

О. Лобачева, Самара

Покалывания не представляют собой ничего серьезного, но все же... Если подобные ощущения возникают с одной и той же стороны, сочетаются с мышечной слабостью, немедленно обратитесь к неврологу. В общем же эта жалоба может говорить о самых различных патологиях: нарушении углеводного обмена (сахарный диабет II типа), остеохондрозе, грыже межпозвонковых дисков, скрытой депрессии, сердечной патологии и о еще более серьезных заболеваниях вплоть до опухоли. Если покалывания в теле вас серьезно беспокоят, советуем пройти полное обследование, включая компьютерную или магнитно-резонансную томографию позвоночника.

СЕСТРА ВЕРНУЛАСЬ ИЗ ЕГИПТА...

Сестра недавно вернулась из Египта. Там на пляже ей сделали временную татуировку. Сейчас на месте рисунка появилось сильное раздражение. Это связано с татушкой?

Александра Т., Тамбов

Смываемые тату небезобидны. Самые опасные — сделанные черными чернилами. Увы, именно такие рисунки предлагают на пляже всем отдыхающим, даже маленьким детям. В состав черных чернил входит парафенилендиамин. Если переборщить с дозой красителя, можно получить экзему, дерматит или аллергию. Кроме того, чернила для татуировок могут содержать тяжелые металлы, в том числе свинец и мышьяк, которые становятся причиной возникновения многих болезней.

Прикинь на себя

ПОСТОЯННО НОЕТ СЕРДЦЕ...

Мне 35 лет. Периодически у меня возникают странные ощущения в области сердца — там как будто что-то подсасывает. Боли, одышки, слабости нет, но неприятно ноет в области сердца. Опасно ли это?

Светлана Н., Воронежская обл.

Подобные ощущения могут проявляться при неврастении, вегетососудистой дистонии, дисгормональных состояниях. Для стенокардии такие симптомы нехарактерны. Иногда неприятные ощущения в области сердца бывают вызваны пролапсом митрального клапана. Для уточнения причины вам надо пройти обследование: ЭКГ, УЗИ сердца. Попробуйте принимать успокаивающие средства растительного происхождения: «Ново-пассит», настойку пустырника, пиона, валерианы.

А. В. Середа, терапевт, врач высшей категории

СИЛЬНО ПОТЕЮТ НОГИ...

Особенно летом. Как можно избавиться от неприятного запаха?

Юрий, Тверь

Ваше спасение в ежевечерних прохладных ванночках с морской солью и добавлением эфирного масла мяты, эвкалипта или чайного дерева.

Полезно знать

● **Ванночка от трещин на пятках.** В 3 л воды, в которой варилась морковь, добавьте 3 ст. ложки горчицы. Подержите ноги в ванночке 30 минут, затем потрите пемзой и ополосните прохладной водой. 3 л отвара можно заменить 200 мл морковного сока, разведенного 3 л теплой воды.

● **От экземы.** Измельчите по 50 г сухих шишек хмеля и сухой череды. 2 ст. ложки смеси залейте 0,5 л кипяченой воды, кипятите 5 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день. Параллельно к пораженным местам прикладывайте марлевые салфетки, смоченные отваром.

● **При ревматизме** растопите 1 чайн. ложку сливочного масла и смешайте ее с бадягой до получения кашицы. Смесь втирайте в больное место на ночь, сверху утеплите фланелевой тканью.

Брат радовался как ребёнок, когда избавился от грибка в паху

Мы давние подписчики «Айболита». Брат читает его аж с 1996 года, а я — с 2001 года. Брату 58 лет. Он инвалид II группы — у него три межпозвонковых грыжи. Но не меньше, чем грыжи, его мучил грибок в паху. Как только брат не боролся с этой напастью, что только не предпринимал! По назначению местных врачей-микологов мазал импортными мазями, кремами, пользовался спреями — никакого результата! Потом где-то вычитал, что от грибка помогает наш отечественный препарат на основе буры — раствор натрия тетрабората в глицерине 20%-ный. Флакончик из темного стекла с густой прозрачной жидкостью стоит всего 7 рублей. Смешная цена по сравнению с «Ламизилом» и «Низоралом»! Но именно это лекарство избавило брата от грибка в паху. Чтобы зараза не распространялась дальше, брат надевал на руки резиновые перчатки, открывал флакон, наливал в ладонь густой раствор буры в глицерине и смазывал гениталии, слегка втирая, чтобы лекарство лучше впитывалось в кожу. Полчаса держал тело открытым, потом снимал резиновые перчатки и выбрасывал их в мусорное ведро. Потом надевал чистые хлопчатобумажные трусы. Процедуру проводил утром и на ночь перед сном. Но если грибок днем беспокоил, то и днем натирал проблемные места. Каждые 4-5 дней также в резиновых перчатках брат промывал всю промежность перекисью водорода — тоже дешевый препарат. Флакон (100 мл) в аптеке стоит всего-навсего 6 рублей. Через месяц грибок в паху исчез. Брат радовался этому как ребенок! Словами не передать, какие неудобства причиняла ему эта зараза. Мы с братом желаем «Айболиту» процветания, а читателям газеты — кавказского здоровья и долголетия!

Марьям Урганаева, Каспийск, Дагестан

Что делать, если лишний вес не тает даже от диет?

Или разные трудности одинаковых людей

Иногда процесс похудения напоминает бег с препятствиями. Но для кого-то дистанция оказывается короткой и легкой. А для кого-то превращается в бесконечный марафон.

Почему это происходит? Что мешает нам похудеть? Как правильно выбрать «беговую дорожку», чтобы «финишная прямая» оказалась как можно ближе? Об этом — наш разговор со специалистом в области здорового питания Светланой Костюковой.

Светлана Костюкова

— Мы все индивидуальны. У каждого свой образ жизни, свои привычки и особенности. Это первое, что нужно учитывать при похудении. Лишние килограммы — у всех одинаковые, а вот способы борьбы с ними — могут быть разными.

Главный секрет успеха при любом похудении заключается в следующем: избыточный вес всегда вызван какой-либо причиной, у каждого она своя, поэтому необходимо выявить эту причину, воздействовать на нее, и только тогда вы получите результат.

Рассмотрим самые часто задаваемые вопросы и попробуем найти решения.

— У меня всегда были трудности с похудением. Кто-то много ест и при этом худой. Кому-то очень быстро помогает фитнесс. У меня все наоборот: малейшее отступление от диеты — и сразу новые граммы. Тренировки с трудом дают слабые результаты. Но мне хочется большего. Я вычитала, что это может быть из-за сниженного обмена веществ. Можно ли его как-то ускорить?

— У многих людей с избыточным весом низкий уровень обмена веществ. Килограммы отчасти потому и накопились, что организм не успел их «переработать» и «потратить». Повлиять на это можно. Так, например, в мировой практике для этой цели используют витаминоподобные вещества — **альфа-липоевую кислоту** в комбинации с **L-карнитином**.

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА: ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ УСПЕХА ПРИ ЛЮБОМ ПОХУДЕНИИ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ: ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ВСЕГДА ВЫЗВАН КАКОЙ-ЛИБО ПРИЧИНОЙ, У КАЖДОГО ОНА СВОЯ, ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО ВЫЯВИТЬ ЭТУ ПРИЧИНУ, ВОЗДЕЙСТВОВАТЬ НА НЕЕ, И ТОЛЬКО ТОГДА ВЫ ПОЛУЧИТЕ РЕЗУЛЬТАТ.

В новом препарате «Турбослим» производства «Эвалар» — комбинация альфа-липоевой кислоты, L-карнитина и витаминов группы В является максимально сбалансированной и позволяет целенаправленно активизировать обмен веществ в организме за счет расщепления жиров и углеводов и переработки их в энергию. Также «Турбослим для ускорения обмена веществ» привлекателен еще и тем, что его компоненты противодействуют образованию пигментных пятен и морщин, способствуя их исчезновению.

— Говорят, ночью мы худеем. Это правда? Можно ли ускорить ночное похудение?

— Это правда. Доказано, что во время сна человек усиленно расходует калории на энергетический обмен. При этом процесс ночного похудения можно ускорить, если принимать биологически активные вещества, которые связывают жиры и препятствуют их отложению.

Именно на этом основано действие капсул «Турбослим ночь». А в паре с капсулами «Турбослим день» они создают сбалансированный комплекс, который позволяет худеть без потери времени — не только днем, но и ночью.

Капсулы «Турбослим день и ночь» стали еще эффективнее и выпускаются под названием «Турбослим день и ночь **усиленная формула**».

— За зиму я незаметно набрала несколько килограммов. Можно ли избавиться от них так же — незаметно для моего привычного распорядка дня?

— Избавиться от «зимних накоплений» поможет простой рецепт: утром — кофе «Турбослим», вечером — чай «Турбослим». Насыщая организм целым комплексом растительных компонентов, чай и кофе «Турбослим» способствуют выведению токсинов, скопившихся за зиму, очищению организма, уменьшению застойных явлений и похудению. При этом чай и кофе способствуют снижению аппетита и дарят энергию. Сами того не замечая, вы будете меньше есть, оставаясь при этом бодрыми и энергичными.

— У меня появились лишние объемы, а с ними и одутловатость, стал заметнее целлюлит. Как с этим бороться?

— В вашем случае, скорее всего, причиной полноты является задержка излишков жидкости в организме. 95% женщин страдают от задержки жидкости в организме.

Когда жировая ткань «перегружена» застоявшейся жидкостью, все обменные процессы в ней замедляются. Только когда лишняя жидкость из нее уйдет, начнется интенсивное сжигание жира. Вот почему даже при строжайшей диете вес снижается с трудом. Поэтому любое похудение всегда нужно начинать с выведения лишней жидкости.

Идеальным вариантом для вас будет дренажный напиток «Турбослим дренаж». «Турбослим дренаж» оказывает 4 действия сразу: дренирует, сжигает жиры, очищает, тонизирует. Главное — это дренаж — выведение излишков жидкости из жировой ткани. В процессе дренажа снижается вес, исчезают отеки, одутловатость. И главное — стремительно уходят объемы.

— Как быстро похудеть? Скоро у меня праздник, а но мне не застегивается любимый наряд.

— Если у вас в запасе есть три дня, воспользуйтесь трехдневной программой «Турбослим экспресс-похудение», которая позволит всего за три дня **сократить окружность талии до 3 см**[1]!

— Самое сложное для меня — преодолеть чувство голода. Есть ли средства для снижения аппетита?

— Попробуйте таблетки «Турбослим контроль аппетита». В их основе — экстракты растений, обладающих выраженными свойствами подавлять аппетит.

— Можно ли снизить калорийность пищи, не меняя привычного рациона?

— Да, вы можете заблокировать поступление калорий с помощью специального препарата «Турбослим блокатор калорий», который блокирует усвоение не только углеводов, но и жиров.

— Недавно подруга приехала из Германии и рассказала об очень вкусных диетических коктейлях. Они дают хорошее ощущение сытости, а калорий в них почти нет. Есть ли что-нибудь подобное у нас?

— Да, такой продукт есть и у нас. Это «Турбослим диетический коктейль». Один пакетик коктейля дает ощущение сытости без лишних калорий. Он содержит всего 45,2 ккал, как порция капусты или сладкого перца. Коктейль «Турбослим» — это здоровое питание с натуральной клубникой и молочным белком. Он не содержит сахара, искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов и подсластителей.

— Как избежать обвисания кожи при похудении?

— Регулярно применяйте крем «Турбослим» для тела, который способствует повышению тонуса и упругости кожи. Этот крем содержит аминофиллин — новейшее слово в косметологии, помогающее эффективно уменьшать объемы и сократить целлюлит.

А крем «Турбослим» для лица, обладая эффектом лифтинга, позволит моделировать овал лица, создавая четкий контур и препятствуя обвисанию.

— Как правильно выстроить курс похудения с помощью препаратов «Турбослим»?

— Возьмите за основу один из четырех комплексов:

1. Чай и кофе «Турбослим» или
2. Капсулы «Турбослим день и ночь» или
3. «Турбослим дренаж» или
4. «Турбослим экспресс-похудение».

Эти четыре комплекса дают послабляющий — очищающий — эффект, поэтому их следует применять отдельно друг от друга.

Если вам хочется повысить эффективность похудения, то вы можете присоединить к одному из выбранных комплексов любые другие препараты «Турбослим»: «Турбослим альфа-липоевая кислота» для ускорения обмена веществ, «Турбослим контроль аппетита» для снижения аппетита, «Турбослим блокатор калорий» для снижения калорийности пищи, «Турбослим коктейль» для получения сытости без лишних калорий. Все они — без слабительных ингредиентов. И конечно, ежедневно используйте кремы «Турбослим» для локального воздействия.

Если дополнить ограничения в питании и физическую активность натуральными средствами линии «Турбослим», вы сможете получить результат гораздо легче и быстрее. Современные препараты линии «Турбослим» расширяют ваши возможности в борьбе с лишним весом.

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] При соблюдении рекомендованного режима питания

РЕКЛАМА С 32

СОГР № RU.77.99.11.003.E.000521.05.10, СОГР № RU.77.99.11.003.E.003195.02.11, СОГР № RU.77.99.11.003.E.003396.02.11, СОГР № RU.77.99.11.003.E.003840.06.10, СОГР № RU.77.99.11.003.E.003574.02.11, СОГР № RU.77.99.11.003.E.003753.02.11, СОГР № RU.77.99.11.003.E.014953.05.11, СОГР № RU.77.99.11.003.E.029132.04.11, СОГР № RU.77.99.11.003.E.003370.02.11, СОГР № RU.77.99.11.003.E.003764.02.11, СОГР № KZ.16.01.78.003.E.006793.04.11, СОГР № RU.77.99.11.003.E.005676.03.11, СОГР № KZ.16.01.78.003.E.006794.04.11, БАД, С33 № 77.99.20.311.Д.009652.09.06, С33 № 77.99.15.311.Д.006855.06.07

РЕКЛАМА БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Проверено на себе

Настойка из скорлупок спасла от кисты

Хочу поделиться замечательным рецептом, который помог мне справиться с очень серьезной женской проблемой. Около двух лет назад на УЗИ у меня обнаружили кисту на яичнике. Меня охватила паника: мысль об операции приводила меня в ужас, так что сидеть сложа руки было нельзя. Я решила лечиться народными методами. Перечитав большое количество медицинской литературы, нашла рецепт настойки, которая мне помогла. Для ее приготовления нужно не очень сильно измельчить 14 скорлупок грецкого ореха, залить их в литровой банке 0,5 л водки и настаивать 7 дней в темном месте. Принимать настойку нужно по 1 ст. ложке утром натощак. Через несколько дней после начала лечения у меня прошли боли. Я принимала настойку 2 недели, потом сделала УЗИ: кисты не было. Я потом пропила еще один курс для закрепления результата лечения. Если кого-то беспокоят те же проблемы, что были и у меня, попробуйте полечиться этой настойкой, вдруг она поможет и вам.

И. Н. Ремезова, Мурманск

От мастопатии — компресс из капусты и молоко... из укропа

При мастопатии измельчите 100 г белокочанной капусты, залейте 3 ст. ложками простокваши, настаивайте. Массу выложите на льняную салфетку и прикладывайте на больное место. Одновременно принимайте укропное молоко. Готовить его надо так: 5 ст. ложек измельченных семян укропа залейте 500 мл молока, настаивайте, укутав, 2 часа в теплом месте. Процедите, разделите на 3 части и пейте 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3 недели, 1 неделя — перерыв, потом можно повторить.

Нина Федоровна Меркулова, Белгородская обл.

Знаете ли вы, что...

● Растительные гормоны, которые очень полезны для женщин старшего возраста и действуют мягче, чем лекарственные препараты, содержатся в чечевице, семенах льна, сельдерее, фенхеле, ревене. Почаще включайте эти продукты в свой рацион.

● Длительная депрессия уничтожает костную ткань и способствует возникновению остеопороза, в результате которого часто случаются переломы. Израильские медики рекомендуют страдающим депрессией следить за плотностью костей. Кстати, депрессия после инфаркта повышает риск его повторного возникновения.

● Женщины, которые часто едят морскую рыбу, особенно треску, не жалуются на свою сексуальную жизнь. Объясняется это тем, что питательные вещества, содержащиеся в морской рыбе, повышают выработку гормонов эстрогена и серотонина, что и способствует улучшению качества сексуальной жизни.

Кое-что новенькое

ГОРМОНЫ ПРОВОЦИРУЮТ РАК ГРУДИ

Американские ученые предупредили женщин: лечение гормонами во время климакса может повысить риск развития рака груди.

Там желающих прибегнуть к гормонам для избавления от приливов жара, перемен в настроении и других неприятных симптомов менопаузы становится все меньше. Но, к сожалению, гормонозаместительную терапию по-прежнему предлагают российским женщинам. Исследователи настоятельно советуют, приступая к лечению гормонами, тщательно взвешивать все «за» и «против» и в случае необходимости использовать лишь минимальные дозы.

ДЛЯ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ХОДЯТ НАЛЕВО

Венгерские психологи выявили закономерность: женщины, которые любят ходить налево, чаще беременеют от случайной связи, чем в семейной постели.

Они объяснили это тем, что с любовником женщина встречается в приподнятых чувствах (не то что с предсказуемым мужем), и ее организм, предвкушая встречу, мобилизуется на качественный секс и, как следствие, зачатие. В момент удовлетворения слизистая пробка, выделяемая из шейки матки, быстро втаскивает сперматозоиды внутрь на скорейшую встречу с яйцеклеткой.

СЕКС И СЛЁЗЫ НЕСОВМЕСТИМЫ

Израильские ученые объяснили, почему мужчины не переносят женский плач. Оказывается, запах женских слез снижает уровень тестостерона в крови мужчин, следовательно, снижает их сексуальное желание. Дело в том, что в женских слезах содержатся вещества, аналогичные феромонам, но они действуют на мужчин и женщин по-разному. У женщин слезы вызывают чувство сострадания, а у мужчин — снижение желания заниматься сексом.

Для двоих

После пива секс не нужен!

Пиво традиционно воспринимается как «не совсем алкоголь», а нечто вроде кваса. Действительно, градусов в нем мало: в поллитровой бутылке — около 2 г спирта! Но беда в том, что пиво не пьют маленькими дозами.

Любители пива — это люди 25-45 лет, причем большинство мужчины. Именно на мужской сексуальности пиво и сказывается в первую очередь. Почему? В состав пива входят вода, солод и хмель. В хмеле содержатся биологически активные вещества, по своему воздействию на организм схожие с женскими половыми гормонами. Их так и называют — фитоэстрогены. Исследования, проведенные в различных странах, доказали, что у мужчин они подавляют секрецию полового гормона тестостерона. Что в результате? Прежде всего угасает сексуальное желание. Тело становится похожим на женское: мышцы уходят, а их место занимает жировая прослойка, причем по женскому типу: она оседает на бедрах, ягодицах и вокруг талии. Часто появляется целлюлит, которого у мужчин с нормальным уровнем тестостерона вообще быть не может. Гинекомастия (грудные железы увеличиваются и становятся отвислыми) — это уже опасно.

Разумеется, от бутылки пива пару раз в неделю ничего такого не произойдет. Но многие ли мужчины останавливаются на паре раз? А традиционные пара литров в компании по выходным и в будни пара кружек запросто приведут к тому, что женщины перестанут их интересовать. Значит, пиво — женский напиток? Ведь фитоэстрогены женщине назначают при тяжелом климаксе. Увы, у женщин от пива тоже проблемы. Оно очень калорийно, а те же фитоэстрогены «загоняют» калории в проблемные зоны, в том числе щеки. В результате женская фигура быстро расплывается, она становится похожей на хрюшку с обвислыми брылями. Полным женщинам физически трудновато заниматься сексом.

В состав пива входит хмель, а он действует на организм как женские половые гормоны.

Не стоит пить пиво перед сексом, чтобы раскрепоститься. Даже бутылка пива провоцирует желание сбегать не один раз в туалет по малой нужде. Физиология женщины так устроена, что это желание часто возникает само по себе как раз во время секса. А уж подогретое мочегонным эффектом пива...

Частое и обильное употребление пива усугубляет и другие проблемы, осложняющие сексуальную жизнь после 40 лет.

*** Перегрузка почек.** Обилие жидкости заставляет их работать активнее. Если почки не в порядке, возникают отеки.

*** «Пивное сердце».** Обилие пива — это лишняя жидкость, которую почки не успевают вывести. Стало быть, сердце вынуждено перекачивать куда больше этой разбавленной крови, чем ему положено.

*** Отравление.** Спирт, всосавшись в кровь, немедленно отправляется на расщепление в печень. Пока она занята обработкой пива, другие токсичные вещества имеют все шансы пробраться в мозг, сердце и наделать там бед.

Европейские врачи считают, что безопасная доза пива для мужчин — до 0,4 л в день, для женщин — 0,2 л. То есть купить стандартную пол-литровую бутылку пива и распить на двоих.

И. А. Воеводин, сексолог

Думай, думай

■ У МУЖЧИН ОТ ПИВА ТЕЛО СТАНОВИТСЯ ПОХОЖИМ НА ЖЕНСКОЕ: МЫШЦЫ УХОДЯТ, А ВМЕСТО НИХ НА БЕДРАХ И ТАЛИИ ОСЕДАЕТ ЖИР, ПОЯВЛЯЕТСЯ ЦЕЛЛЮЛИТ.

■ ЖЕНЩИНАМ ПИВО НАЗНАЧАЮТ ПРИ ТЯЖЕЛОМ КЛИМАКСЕ. УВЫ, У ЖЕНЩИН ОТ ПИВА ТОЖЕ ПРОБЛЕМЫ.

Сам себе доктор

Болит живот и ломит поясницу...

И еще кружится голова, тошнит, вы раздражительны... Это лишь малая доля проявлений, которыми способен заявить о себе предменструальный синдром — ПМС. Полностью избавиться от недомоганий не получится, но их можно свести к минимуму.

* Успокоить нервы помогут чаи со зверобоем, мелиссой, валерианой.

* От неприятных физических ощущений избавит массаж щиколоток в области ахиллесова сухожилия — здесь находятся точки, воздействие на которые снимает боли внизу живота.

* Отечность устранит ванна с горчицей и имбирем: смешайте 2 чайн. ложки молотого имбиря и 2 чайн. ложки горчичного порошка и добавьте в воду.

* Чтобы снять ноющую боль в области поясницы, нужно втирать в нее масло лаванды или мяты.

Укрощаем ПМС

* От набухания и болезненности груди поможет красная рыба — ее нужно включать в рацион накануне критических дней.

* Апатию и плаксивость — они обычно преследуют женщин с пониженным давлением — устранят настойки женьшеня, лимонника, элеутерококка. А вот на шоколад налегать не стоит, в этот период он только спровоцирует приступ мигрени.

* Справиться с унынием и ощущением разбитости помогут кукурузные хлопья. Содержащиеся в них вещества эффективно снимают психологические симптомы ПМС.

Женское лекарство

Этот состав полезен при воспалениях, кистозно-фиброзной мастопатии и других опухолях женских половых органов.

Для приготовления лекарства понадобится по 200 мл меда, кагора, соков свеклы, моркови, черной редьки, лимона. Свеклу, морковь, редьку, лимоны пропустите через соковыжималку вместе с кожурой. 100 г чеснока измельчите, залейте кипяченой водой до 200 г, дайте немного настояться и вылейте в общую смесь вместе с чесноком, добавьте мед и кагор. Смесь хорошо взболтайте и поставьте в холодильник. Принимайте по 30 мг 2 раза в день на голодный желудок. После приема 5-7 минут полежите. Состав пейте 1 месяц, затем сделайте перерыв на месяц и опять пейте 1 месяц. Курс лечения — полгода, т. е. надо пропить 4-5 банок состава. Для профилактики это лекарство надо пить 1 месяц в году.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для хороших жён

Он опять отвернулся к стене...

ЕСЛИ У ВАШЕГО ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ СИМПТОМЫ ПРОСТАТЫ, СОПРОВОДИТЕ ЕГО НА ПРИЕМ К УРОЛОГУ В КАЧЕСТВЕ МОРАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ. ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ЖЕНЩИНЫ.

Надо что-то делать. И чем раньше, тем лучше

Простатит — воспаление предстательной железы. Основная причина его развития — это попадание в железу инфекции из мочевого пузыря, мочеиспускательного канала, прямой кишки по кровеносным и лимфатическим сосудам малого таза. Но само по себе попадание инфекции в простату еще не вызывает проявлений заболевания. Для развития простатита нужны еще и предрасполагающие факторы. Это может быть что угодно:

* общее переохлаждение организма. Можно посидеть на холодном камне — и заболеть;
* заболевание может вызвать не случайный запор, а регулярные нарушения работы кишечника;
* сидячая работа. В первую очередь рискуют водители и те, кто в течение рабочего дня не имеет возможности встать и поразмяться;
* длительное половое воздержание и, наоборот, чрезмерная половая активность. И то, и другое отрицательно сказывается на простате;
* малоподвижный образ жизни;
* хронические воспалительные заболевания организма, например хронический бронхит, и хронические очаги инфекции — тонзиллит, незалеченный кариес;
* перенесенные венерические и урологические заболевания: гонорея, уретрит и др.;
* то, что способно снизить иммунитет: спортивные перегрузки, недосыпание, неполноценное и нерегулярное питание, хронический стресс.

Все это облегчает микробам путь проникновения в предстательную железу или ухудшает кровоснабжение органов малого таза, вызывает застойные процессы.

Хронический простатит не всегда беспокоит

Часто простатит переходит в хронический. Он сильно не беспокоит мужчину. Симптомы неяркие: температура тела лишь изредка повышается до 37°С, периодически появляются боли или неприятные ощущения в промежности, но они не доставляют особых проблем, поскольку терпимы. Часто простатит развивается как осложнение хронического инфекционного заболевания, передающегося половым путем: хламидиоза, трихомониаза, уреаплазмоза и так далее. В этом случае, как правило, через некоторое время у мужчины появляются проблемы с эрекцией. И только тогда он задумывается: не пойти ли к врачу? Диагностируется и острый, и хронический простатит просто. Трудности начинаются с лечения.

При простатите вначале появляется боль во время полового акта и происходит преждевременная эякуляция. Если на этом этапе не обратиться к врачу, дальше ослабнет эрекция и снизится половое влечение.

Нужно пройти весь курс лечения

Простатит — заболевание сложное и коварное. Не всегда можно полностью излечиться от простатита, но устранить симптомы заболевания медицина в силах. И уже от самого больного будет зависеть, как он будет себя чувствовать дальше. Если четко и тщательно соблюдать все рекомендации врача, весьма вероятно, что неприятные и надоевшие симптомы исчезнут на всю жизнь. Но для начала придется пройти курс лечения. Обычно рекомендуют физиотерапию, массаж простаты, лекарственные препараты, изменение образа жизни. Только все это в комплексе может привести к желаемому эффекту. Лечение простатита не настолько трудное, но нельзя пренебречь ни одним из описанных методов лечения. И, естественно, нельзя самостоятельно назначать или отменять лечение. Делать это может только врач. Если не изменить образ жизни, простатит рано или поздно напомнит о себе.

Визит к врачу откладывать нельзя

Как сложно бывает женщине уговорить своего любимого пойти к врачу! И только когда проблема становится особенно острой, а симптомы — невыносимыми, он соглашается посетить специалиста. Хотя прекрасно знает, что на ранних стадиях болезнь вылечить легче, чем когда, как говорится, «ох, как все уже запущено».

Хронический простатит грозит нарушениями в сексуальной сфере, бесплодием, сниженным иммунитетом. Вот симптомы, при которых визит к врачу откладывать нельзя: боли в паху, в половых органах, пояснице, проблемы с сексом, затрудненное мочеиспускание. Регулярная половая жизнь укрепляет мужское здоровье и снижает риск заболевания простатитом.

Аденома после лечения не беспокоит

АЙБОЛИТ

Хочу поделиться рецептом, который поможет мужчинам от аденомы. Лечиться надо 3 месяца, и все это время не пить и не курить. Принимать снадобье нужно на ночь, через 2 часа после ужина. Первый день нужно выпить 1 стакан лукового сока. Во второй день съесть 1/2 стакана ядер грецких орехов, а в третий день — 1/2 стакана сырых семечек подсолнуха.

Мужу операцию не стали делать из-за сахарного диабета. Аденома у него была такая, что даже ходить не мог. После месяца лечения уже бегал по 5 км вокруг поселка. Прошел целый год, и аденома ни разу не побеспокоила. Но, к сожалению, муж умер от инфаркта.

P. S. Помогите найти сводного брата **Бориса Федоровича Антипова**. Ему 70 лет, он жил в Коврове, Владимирской области. У него есть дочь. После гибели сына уехал в неизвестном направлении. Хочется узнать, где он, как сложилась его судьба?

Любовь Николаевна Буднева, ул. Строителей, 4/1, пос. Мокрый Батай, Кагальницкий р-н, Ростовская обл., 347711

Гормоны сводят с ума!

Любовь и секс витают в воздухе. Порой достаточно самой малости — и страсть молниеносно вспыхивает. Но... Что делать, если в постели мужчина ведет себя не совсем так, как вам хочется?

1. У него... не получается! Спокойно! Не надо лихорадочно давить на все его эрогенные «кнопки». Мужчина — не робот! Лучше выпить по бокалу вина. Пусть любимый для начала расслабится, а потом...
2. Он хочет, а вы совсем не в настроении. Если мужчина вам дорог, скажите ему прямо, что вам сейчас не до секса и что, когда будете готовы, он сразу же об этом узнает!
3. Незадолго до того, как отправиться в постель, заранее приготовьте презерватив. Не стоит метаться по дому в самый неподходящий момент, испытывая неловкость и нетерпение.
4. Разве душ вдвоем недостаточно хорошая прелюдия?

Деликатные вопросы ... *и ответы*

Про это

Два русских сувенира — матрешка и водка — удивительно похожи: открываешь первую, а там — вторая, третья, четвертая...

ОПАСНЫ ЛИ ХЛАМИДИИ ДЛЯ МУЖЧИН?

И можно ли от них избавиться?

И. И., Московская обл.

Хламидии вызывают у мужчин уретрит (воспаление мочеиспускательного канала), что проявляется болезненностью при мочеиспускании, усилением отделяемого из канала, покраснением и жжением губок уретры, в дальнейшем это может привести к стриктурам уретры (заращению мочеиспускательного канала). Также хламидии вызывают простатит (воспаление предстательной железы), что приводит к импотенции и (или) бесплодию вследствие нарушения прохождения семявыносящего протока. Мужчина может заразить этим заболеванием свою партнершу. У женщин хламидиоз приводит к образованию спаек в маточных трубах, что является причиной бесплодия, а также может способствовать преждевременному прерыванию беременности. Это заболевание поддается лечению. Однако, поскольку хламидии являются внутриклеточными паразитами, иногда требуются повторные курсы. Но в целом прогноз для выздоровления положительный.

ЦИСТИТ МОЛОДОЖЁНОВ — ЧТО ЭТО?

Моей девушке, с которой только начал жить половой жизнью, врачи поставили диагноз цистит молодоженов. Что это такое? Мы ведь даже пожениться не успели.

Виктор, Тамбовская обл.

Цистит молодоженов — воспаление мочеполовых путей, появившееся после первой интимной близости. Источник воспаления — чужая микрофлора, которой организм объявил войну.

КАК ЛУЧШЕ ПРЕДОХРАНЯТЬСЯ?

Какой способ предохранения надежнее: прерванный половой акт или спринцевание?

Мария, Приморский край

Эффективность прерванного акта — 35%, спринцевания — 20%, если оно сделано в первые 5 минут после близости. Лучше всего пользоваться презервативом.

Я БОЮСЬ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ...

Мне 16 лет, грудь 2-го размера, а месячных все нет! Мой парень хочет настоящей близости, но боюсь из-за отсутствия менструации. Можно ли заниматься сексом, если нет месячных?

Ольга, Удмуртия

Если решитесь вступить в интимную близость с молодым человеком, не забудьте о средствах контрацепции — несмотря на отсутствие регулярных месячных, риск забеременеть все же есть при случайном совпадении близости с первой овуляцией. Главная проблема в другом: отсутствие месячных в 16 лет настораживает. Это может быть связано с гормональным сбоем. Поэтому, прежде чем вступать во взрослую жизнь, обратитесь к врачу и обязательно пройдите гормональное обследование.

ТРЕТЬЯ ГРУДЬ РАСТЁТ?

У меня беременность 12 недель. Еще в юности после начала менструации врач сообщил: в левой подмышке обнаружены образования. Обследование показало, что это дополнительные молочные железы, которые мешать не будут. Но сейчас они сильно болят...

Ольга Н., Пермь

Настоятельно рекомендуем сделать УЗИ этих образований, чтобы уточнить их природу. Скорее всего, они действительно ни на что не повлияют, но осторожность не помешает.

ПРИ ЭЯКУЛЯЦИИ БОЛИТ В ПАХУ...

При эякуляции я вдруг испытал приступ боли в паху. Раньше такого не было. Что это?

Сергей, Смоленск

Возможен спазм семявыводящих путей (эякуляторная колика) или камень в простате. Нужно обратиться к урологу.

ХВАТИТ ЛИ МЕСЯЦА?

На какое время надо отказаться от алкоголя перед запланированным зачатием? Хватит ли месяца?

Олег, Владивосток

Месячное воздержание от алкоголя не повредит, а вообще достаточно не иметь близости в течение 3 суток после употребления спиртных напитков кем-то из супругов.

И. Г. Рожнова, гинеколог, А. С. Соловьев, уролог

Боровая матка спасла от операции

АЙБОЛИТ

У меня признали миому матки. Врач рекомендовал операцию, но я сначала решила полечиться народными средствами. И нашла чудо-травку, которая спасла меня от операции. Лекарство готовила так: 50 г травы боровой матки залила 0,5 л водки, настаивала 10 дней в темной бутылке, периодически встряхивая. Пила по 1 чайн. ложке 10 дней, затем по 1 ст. ложке 10 дней, заливая сладкой водой. После этого сделала перерыв 10 дней и продолжила лечение по такой же схеме. Я приготовила 2 порции настойки и избавилась от миомы. Рецепт этот очень эффективный, проверенный на моих знакомых.

И. Н. Костикова, Пермский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниям.

Прошу помощи

ПИЩА ВСТАЛА В ГОРЛЕ — НИ ТУДА, НИ СЮДА...

На протяжении 5 лет (а мне всего 48) бывает такое, что пища как бы не проходит. Не работают глотательные мышцы или нарушен глотательный рефлекс? Или какой-то спазм? Иногда даже не могу проглотить слюну. Недавно ужинали, чувствую, пища встала в горле — ни туда, ни сюда. Потом стало горячо в области шеи, тепло пошло на плечи, по рукам. Будто иголками кто колет... Боли нет, просто страх! Иногда мне приходится пить успокоительные лекарства. Ходила к эндокринологу (состою на учете), но он сказал, что это не по его части. Лор тоже ничего подозрительного не видит. Невролог в недоумении. Живем в сельской местности, узких специалистов не хватает. Рентген пищевода ничего не показал. Неделю могу глотать нормально, потом опять с затруднением. Может, от шейного или грудного остеохондроза? Или какой-то нерв защемлен? Не знаю, что и думать! Часто бывает такое чувство, будто не хватает воздуха: не могу вздохнуть полной грудью. Решила обратиться за помощью к читателям «Айболита». Последняя надежда на вас! Может, у кого было такое? Из моих знакомых никто не страдает этим. Прошу, помогите, подскажите, к какому специалисту обратиться? С нетерпением жду ваших писем!

Роза Ильинична Зайцева, Красноярск

НОГИ ХОДЯТ ХОДУНОМ...

Мои мучения начались в 2005 году, после очередного стресса. Только лягу в кровать — ноги начинают дергаться плясом, отрываются от постели, как будто током бьет. От колен до ступней происходят микросудороги. Икроножные мышцы самопроизвольно сокращаются. Так продолжается и днем и ночью вот уже в течение 7 лет. Днем эти пляски в икроножных мышцах не так заметны, но ночью уснуть вообще невозможно, хожу по комнате. Обследовался в местной и республиканской поликлиниках на кровообращение, вроде все нормально. Ездил в грязелечебные санатории, летом зарывался в горячий песок — живу около моря. Испробовал различные мази, гели, бальзамы, таблетки, но улучшений нет. От постоянного недосыпания — слабость и усталость. Врачи думают, что мое состояние связано с мозгом, что это синдром беспокойных ног — редкая болезнь, которую они не в силах вылечить. С надеждой обращаюсь к читателям «Айболита», может, кто поделится своим обнадеживающим опытом?

А. М. Ибрагимов, Дербент, Дагестан

У МЕНЯ ЗАБИТЫ СОСУДЫ НОГ...

У меня облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей (эндартериит). Состою на учете у хирурга. Дважды в год прохожу лечение в стационаре, но улучшения нет. Сильные боли, ноги дергает, иногда сводит судорогой, особенно по ночам. Потеряла сон, как только ложусь в постель, начинаются муки. Ногти на больших пальцах ног утолщаются и синеют. Мне уже за 75 лет, но я в постоянном движении. Каждый день хожу пешком по несколько километров, но и это не помогает. Кто болен эндартериитом? Помогите мне!

Людмила С., Ростов-на-Дону

ВОВА МОРГАЕТ ГЛАЗОМ И ПОДЁРГИВАЕТ НОСОМ

У моего 8-летнего ребенка невроз навязчивых состояний. Его отец был алкоголиком, постоянные ссоры, драки, детям с рождения не было покоя. Теперь отца нет, живем одни — я и двое детей — Вова и Наташа. Появились деньги, интересные игрушки, хорошая одежда, вкусная еда. Держим хозяйство, у детей есть собака, кролики, за которыми они ухаживают. Отношения в поселке с другими детьми нормальные. В школе Вову уважают. Но он по-прежнему моргает глазом и подергивает носом в сторону. Как избавиться от этой привычки? Все это началось у сына в 6 лет. Думала, что пройдет, но нет. Скажете, что надо обратиться к неврологу. Сама знаю, но не верю в его помощь. Жду советов!

Т. Н. Староверова, Иркутская обл.

***

Пять месяцев назад между грудей появились светло-коричневые пигментные пятна. Они не болят, не чешутся, но мешают. Летом не могу надеть купальник — пятна видны. Чем мазать, не знаю. Пойти к дерматологу не могу, так как я инвалид III группы. Может, кто знает и подскажет, чем смазывать пигментные пятна?

Виктория С., Краснодарский край

***

Маме 74 года. У нее рак прямой кишки. В лечении отказали из-за больного сердца и гипертонии. Химиотерапию тоже не стали делать, а облучение, сказали, не поможет. Одна надежда на читателей! Как продлить маме жизнь?

Е. Прохорова, Москва

***

Мне 55 лет. Обнаружили цирроз печени, хотя не пью спиртное. Может, кто болел или болеет и знает какой-нибудь рецепт, травы, которые помогут. Буду благодарна за письма.

Т. К. Булатова, Красноярский край

***

У меня диффузный узловой зоб II степени. Хотелось бы узнать, какими народными средствами или травами можно полечиться? Кто страдает этим же? Поделитесь, пожалуйста, опытом. Жду ваших писем!

З. Зайналабидова, Буйнакск, Дагестан

***

Уже 2-3 года чешется голова. Перхоти нет. Волос стало меньше. Брови также чешутся — их тоже стало меньше. Ресниц почти нет, а веки красные. Что со мной такое?

Р. Фомина, Баку, Азербайджан

***

Мне 33 года. У меня на коже лица глубокие поры. Уверена, что есть маски, которые затягивают их, делают не такими заметными. Женщины, поделитесь опытом!

Ирина, Германия

***

Пишу уже второй раз. У меня на слизистой оболочке рта красный плоский лишай. Кто сталкивался с этой болезнью? Уже год не могу избавиться от нее: то затухает, то обостряется. Отзовитесь и помогите!

Татьяна Владимировна Суворова, Тольятти

***

Женщины, подскажите какой-нибудь рецепт от раннего климакса. Мне 35 лет, но врачи уже ставят этот диагноз. Жду писем от тех, кто столкнулся с подобной проблемой.

Лилит, Ставрополь

НЕ СЧИТАЙТЕ МЕНЯ ПОБИРУШКОЙ...

Ослепла я... Катаракта на одном глазу, но он маленько видит. Люди добрые, не считайте меня, пожалуйста, побирушкой. Мне уже 70 лет. После смерти моего деда Мартемьяновича ем хлеб, запивая водой. Все денежные запасы ушли на похороны, да еще заняла 10000 рублей. Зима еще такая лютая была, что перемерзли батареи. Заварили их за 5500 рублей — кое-как выпросила в долг у баптистов, а отдавать нечем... Люди милые, добрые, у кого есть хоть немного жалости к бабушке, помогите! Буду молиться за вас в церкви. Мне сейчас очень тяжело. Когда был жив дед, получал пенсию 12000 рублей, да я 5000 рублей — и нам хватало. А теперь... Еще огород некопаный. Сама я не вижу. Как землю обрабатывать? Значит, надо кого-то нанимать... В селе без огорода не прожить.

Екатерина Абрамовна Ланцова, ул. Ярмарочная, 264, Славянск-на-Кубани, Краснодарский край, 353560

Что делать с этими нарывами? Шишки размером с яйцо!

Молодой человек мучается с нарывами под мышкой, на копчике и ниже паха. Под мышкой их уже однажды вскрывали, а на копчике дважды. Нарывы постоянно появляются уже лет десять. Парень не может работать физически, а у него семья, ее надо кормить. Наши местные врачи только вскрывают нарывы, а что это за болезнь и что делать с этими нарывами, чтобы они не появлялись, не знают. А шишки размером с яйцо и страшно болят. Поедем хоть на край света, если кто из читателей «Айболита» подскажет адрес хорошего доктора. Советы типа «намазать сметаной» — бред сивой кобылы! Помогите моему единственному сыну! Мой старший сын трагически погиб во время пожара. Если что-то случится с младшим, зачем мне тогда жить?!

Наталья Ивановна Апанович, Волгодонск, Ростовская обл.

В ЖЕЛУДКЕ ЖЕЛЧЬ И СЛИЗЬ...

Пять лет назад удалили желчный пузырь и камень из протока. Образовалась язва двенадцатиперстной кишки, сейчас она закрыта. Глотала зонд — в желудке обнаружили около 90 мл слизи и желчи. Врач говорит, что она забрасывается в желудок. Стул серый, но как-то долго был черный и редко бывает нормальный. Умоляю, посоветуйте, что делать? Как лечиться? Читатели, которые пережили такое, жду ваших писем!

Оксана Владимировна Исаева, Ростов-на-Дону

МОЖЕТ, В ДИАБЕТЕ ПРИЧИНА?

20 лет болею сахарным диабетом. Все это время мужских проблем не было, но не так давно начались. Пить таблетки для повышения потенции не хочу. Может, не в диабете причина, а в возрасте? В этом году мне исполнилось 47 лет. К какому врачу лучше обратиться и какое обследование нужно пройти?

Рустам П., Татарстан

От лопаток к шее и пояснице высыпали волдыри...

Газету жду с большим нетерпением, читаю от корки до корки начиная с последней страницы. Переписываю рецепты в красивые общие тетради, вырезаю молитвы с иконами святых и вклеиваю в другую тетрадь. Делюсь рецептами с теми, кому они нужны. Надеюсь, что моими конспектами будут и другие пользоваться. Может, кто-то поможет и мне советом или подскажет, какое у меня заболевание?

Мне 60 лет. У меня атрофический гастрит с повышенной кислотностью, с бактерией хеликобактер пилори. С осени началось сильное обострение. Врачи прописали «Ультоп», «Деноль», «Кларид», «Алмагель», «Тримедант», расторопшу. Все пропила согласно инструкции, 23 декабря прошлого года закончила курс, а 26 декабря вдоль позвоночника, от лопаток к шее и пояснице высыпали небольшие сероватые волдыри. Возле лопаток они округлой формы, а ближе к пояснице — как перевернутая буква Т. Сыпь чешется, когда немного подсыхает, становится коричневой, а внутри — водянистая. Терапевт поставила диагноз псориаз, дала направление в кожвендиспансер. Там молоденькая врач посмотрела, написала «кератомы?» и направила в онкодиспансер. Сделали общий анализ крови, прошла рентгенографию легких, желудка и пищевода, рентгеноскопию, ЭКГ. Взяли соскоб с кожи и сказали, что онкологии нет. Снова направили к дерматологу. Другой врач, тоже не старше прежней, утешила, мол это возрастное. Выписала мазь «Дерматоловая» и предупредила: «Чуть помажете, если не будет улучшения, то и не надо. Сыпь у вас будет то появляться, то исчезать». Пробовала прикладывать чеснок — сожгла кожу, она покрылась волдырями. Болячки сильно чесались, потом сыпь немного уменьшилась, но со временем снова стала появляться. Мазала йодом, соком калины, чистотела, перекисью водорода — все безрезультатно. От березового дегтя еще хуже. Сейчас зуд унимаю зеленкой. Обращаюсь к читателям «Айболита», у которых, возможно, было такое же кожное заболевание, а также к опытным врачам. Прошу, помогите распознать болезнь. От чего появилась и как лечится — никто не знает. И еще одна беда: не переношу жару выше 20°С. Если быстро не приложить холод, начинаю задыхаться и терять сознание. От чего это может быть? Также не переношу шум, гул, громкую музыку — тут же начинает болеть голова. Очень буду ждать ваших писем!

Людмила Н., Ставрополь

Ангина вызвала изменения в щитовидке

Перенесла гнойную ангину. Горло перестало болеть буквально за один день, но боль сместилась в область щитовидной железы. До горла больно было дотронуться. УЗИ щитовидки показало, что в правой доле имеются жидкостные образования величиной до 7 мм. Почти всю левую долю занимает узел с нечетким неровным контуром неоднозначной структуры с очагами уплотнения, мелкими жидкостными включениями. Эндокринолог посмотрела результаты УЗИ и сказала, что это ангина вызвала такие изменения в щитовидной железе. Дала направление к хирургу, но я к нему не пошла. Эндокринолог никакого лечения не назначила. Сейчас температура в норме, но щитовидная железа по-прежнему увеличена. Хотя сейчас дискомфорта при глотании нет. Да, еще стала замечать, что у меня глаза становятся выпученными. Прошу помощи у людей, страдающих заболеваниями щитовидной железы. Правильно ли врач поступила, не назначив никакого лечения? Очень переживаю, что запущу болячку.

Лилия Павловна, Ставрополь

Кто приютит?

Мне 61 год. Сын с невесткой выжили меня из дома. Обманули и даже лишили прописки. Вредных привычек нет, я верующая, православная, стараюсь жить по Божьим законам, бывшая воспитательница детского дома. Хотела бы разделить одиночество с пожилой женщиной, проживающей в Ростовской области.

Галина, Таганрогское шоссе, 120/2, Ростов-на-Дону, 344616

***

Наша семья — муж, я и дочка — живем без прописки, а без нее нет и работы. Мы русские. Муж — водитель, но согласны на любую работу. Может, кому нужны помощники по хозяйству или опекуны? Но чтобы была прописка и чтобы мы все могли найти работу. Согласны платить как за съемное жилье, лишь бы иметь прописку. Помогите хотя бы временно! Руки опускаются от безысходности, хоть волком вой!

Ирина Викторовна Дедикова, д/в, главпочтамт, Камышин, Волгоградская обл., 403870

***

Мне 61 год, живу одна. В прошлом году мой дом сгорел, сейчас снимаю квартиру. Может, кто приютит меня? Могу все делать по дому.

Л. Н. Картавикова, ул. Войкова, 36, Петропавловск, Северо-Казахстанская обл., Казахстан, 150003

***

Мне 57 лет, мужу 62 года. Очень рассчитываю на помощь читателей. Хотим из Ставрополья переехать в Пензенскую область, но там у нас никого нет. Можем досматривать и ухаживать за пожилым одиноким человеком.

Любовь Андреевна Ипатова, ул. Ленина, 45, Левокумский р-н, Ставропольский край, 357960

***

Возможно, кто-то из читателей сможет приютить нас на лето до сентября хотя бы во времянке в Ростовской области или Ставропольском крае? Желательно с пропиской. За проживание смогу платить. Мне 80 лет. Семья увеличилась, а мне негде жить. Сама себя обслуживаю, хожу без посторонней помощи.

Валентина Георгиевна Рябова, ш. Мариупольское, 7, кв. 100, Таганрог, Ростовская обл., 347932

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

МЕНЯ СПАСАЕТ ТОЛЬКО МАССАЖ

Для Ларисы из Германии, автора письма «Из-за головных болей не могу выйти на улицу» («Айболит» №26 за 2011 г.).

Прочитала ваше письмо и решила написать о себе. Я часто болела гриппом, после чего у меня болела голова. Думаю, он провоцировал головные боли. Температура постоянно держалась 38°С, не могла ничем сбить. Положили в больницу, сделали снимки головы, прошла полное обследование, поставили диагноз арахноидит. Сделали пункцию, после нее температура стала нормальной, но от головных болей это не избавило. Они мучили меня постоянно, до рвоты, судорог и головокружения. Пила таблетки, курсами делали уколы. По советам врачей пыталась сменить климат, но ничего не помогало. Со временем приспособилась пить таблетки «Аскофен» — по 20 упаковок в месяц. А он разжижает кровь, тело постоянно было в синяках. Однажды в книге по акупрессуре прочитала, как надо массировать точку между большим и указательным пальцами руки. Решила попробовать, и, знаете, помогло. Уже полгода не пью ни одной таблетки от головной боли. Теперь спасаюсь только массажем, и боль проходит. Бывает, что по несколько раз в день и ночью массирую эту точку. Буду рада, если вам такой массаж тоже поможет.

Зоя Ивановна Каргина, Астрахань

ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ВЫШЛИ ВСЕ СТЕРЖНИ...

Для Дарицы из Германии, автора письма «Из пятки торчат черные «корешки», у мамы на пятке ранки с «корешками» («Айболит» №24 за 2011 г.).

Вы срезаете эти «корешки», а этого нельзя делать ни в коем случае! У моей младшей дочери вся подошва была усыпана этими язвочками, и оттуда торчали черные головки. Болело так, что ходить не могла. Пишу, как справились с этой болячкой. Надо хорошо распарить ноги и иголкой легонько выковыривать все головки. Потом взять спичку, чистым от серы концом обмакнуть ее в соляную кислоту и потыкать в гнезда — туда, откуда вытащили головки. На спичке должно быть не больше одной-двух капель кислоты, иначе сожжете кожу. Если будет печь, подуйте. Процедуру я делала каждый вечер, и через месяц выжгла все стержни. Да, после процедуры подержите ноги немного на воздухе, чтобы высохли, затем наденьте хлопчатобумажные носки и ложитесь спать. Если нет соляной кислоты, можно взять 70%-ную уксусную эссенцию. Лечитесь и будьте здоровы!

Зинаида Латц, Германия

ОТ ГЕМОРРОЯ СПАС ПРОПОЛИС...

Для Людмилы из Кемеровской обл., автора письма «От геморроя спасает только клизма» («Айболит» №7 за 2011 г.).

У меня был сильный застарелый геморрой с трещиной прямой кишки с обильным кровотечением. Мне предложили операцию, но я отказалась. А вылечила болезнь тампончиками с водным настоем прополиса. Сначала надо приготовить экстракт прополиса: возьмите 30 г прополиса (примерно со спичечный коробок), залейте 100 г спирта, крепко закройте и поставьте в темное место для растворения. После этого надо приготовить водный настой прополиса: 5-6 капель экстракта капните в столовую ложку и до краев заполните ее водой.

Но хочу напомнить, что все мы — разные люди, с разной реакцией организма на то или иное лекарство. Кому-то подходит, кому-то нет. Так что проверьте, подходит ли это лекарство именно вам.

Н. М. Круглова, Ярославская обл.

МАМИНА МОЛИТВА ОТ БЕССОННИЦЫ

Для Н. С. Ивановой из ст. Старомышастовской, Краснодарского края, просит написать молитвы от бессонницы («Айболит» №4 за 2012 г.).

Еще в 1960-х годах, когда я еще ходила в начальную школу, мама учила меня перед сном читать такую молитву: «Ложусь я спать в святых горах. Два ангела-архангела, храните мою душу. С вечера до полночи, с полночи до зари. От зари до конца моих дней. Аминь». Но перед этим надо прочитать молитву «Отче наш» и перед сном трижды перекрестить подушку.

Наталья Ивановна Семенова, Ставропольский край

ПОПРОБУЙТЕ ПРИМОЧКИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Для Ирины из Морозовска, Ростовской обл., автора письма «Обезболивающие не помогают», у мамы опоясывающий лишай («Айболит» №25 за 2011 г.).

Попробуйте делать примочки из квашеной капусты. Вместо рассола можно использовать листья квашеной капусты. Наложите их на марлю, сложенную вчетверо, или на хлопчатобумажную салфетку — и на кожу, пораженную лишаем. Надо исключить из рациона острую пищу, консервы. Не переохлаждаться, не носить синтетическое белье и не мочить пораженные участки кожи.

Л. И. В., Пенза

Демодекоз терпеть не может дегтярного мыла

Для Виктора из Московской обл., автора письма «Вот тебе раз! Диагноз демодекоз!» («Айболит» № 21 за 2011 г.).

У меня все лицо было в буграх. Несколько лет мучился, мешок разной косметики и лечебных мазилок использовал. Потом сдал анализ в кожвендиспансере (сделали соскоб), и обнаружили клещ демодекс. И начал я лечение. Дерматолог прописал антибиотики, таблетки «Трихопол» (по 1 таблетке 3 раза в день — утром, в обед и вечером) — принимал их 5 дней. После двух дней перерыва (так как это очень сильное средство) начал мазать лицо 20%-ной мазью бензилбензоата (его можно найти в любой аптеке как средство от чесотки, но у него есть и другая способность — убивать клещей демодекс). Врачи рекомендуют разбавлять его до 10%, чтобы использование препарата не было стрессом для кожи. Но меня так достали эти клещи, что я игнорировал советы врачей и мазался 20%-ным бензилбензоатом утром и вечером. Мазь высыхает на коже в течение 10 минут и становится незаметной, только придает коже матовость. А в дополнение к этому средству можно использовать мазь «Розамет» — она тоже вполне хороша. Но если вы не знаете наверняка, демодекс или другое кожное заболевание провоцирует у вас появление прыщиков, то не советую лечиться этими средствами. Лучше пойдите к врачу. Иначе, как и я, потратите кучу денег, но результата не добьетесь. Демодекс «питается» косметическими средствами, «обожает» тональные кремы, гели для умывания и разные клеразилы. Если у вас демодекс, забудьте о них! Умываться надо дегтярным мылом — демодекс его терпеть не может! И тогда, возможно, вы будете на пути к выздоровлению. Но помните: убивать надо не демодекс, так как он живет на коже у каждого человека. Просто у некоторых он начи- нает активизироваться и оставлять на лице продукты своей жизнедеятельности, отчего и появляются прыщи. А у остальных он просто «дрейфует» по коже и может не проявлять себя, пока какая-нибудь другая болезнь не создаст для него благоприятные факторы. Демодекс проявляется на фоне гастрита и диабета и других недугов, ослабляющих иммунитет.

Олег, Челябинск

У меня радость! Без очков стала видеть!

У меня радость! Не могу умолчать о ней. Когда мне исполнилось 75 лет, стала плохо видеть. Пошла к врачу, чтобы выписал очки. Доктор обнаружил катаракту и выписал очки с диоптрией плюс 1,5. Через какое-то время встретила свою знакомую, которая уже перенесла три операции на глазах. Она подсказала, как полечиться. Целый год я пользовалась каплями, рекомендованными этой женщиной. В результате — в очках ничего не вижу, а сниму их — и газеты читаю, и сканворды разгадываю. В этом и есть моя радость.

Знаю, что катаракта есть у всех людей, особенно пожилого возраста. Пишу подробнее о лечении. Купите в аптеке капли «Квинакс» и «Катахром» и закапывайте по 2 капли в каждый глаз утром и вечером. Составьте график, чтобы не запутаться: 5 дней закапывайте «Квинакс», 5 дней — «Катахром», 5 дней — перерыв. Три месяца покапаете — месяц перерыв, и так в течение года. Я все делала именно так, и вот теперь вижу без очков. Желаю всем терпения и выздоровления!

Анна Ивановна Капелька, Таганрог, Ростовская обл.

Приютим

Мне почти 50 лет. Живу один в большом частном доме. Если кому-нибудь из читателей «Айболита» действительно негде жить, с удовольствием приму к себе на постоянное жительство. Особых требований нет. В людях ценю честность, порядочность и взаимное уважение. Пишите, с удовольствием отвечу, только вкладывайте пустой конверт с обратным адресом.

Вячеслав Пионов, пер. Железнодорожный, 28, с. Ульяновка, Минераловодский р-н, Ставропольский край, 357320

***

Живу в небольшом домике со всеми удобствами. Огорода нет. Приглашаю к себе одинокую и несчастную женщину без вредных привычек, которой негде жить. Приму как родную.

Татьяна, Сальск, Ростовская обл., тел. 8-988-258-92-41

***

С любовью и радостью приютим доброго, трудолюбивого мужчину 37-43 лет, без вредных привычек, который на мою преданность ответит тем же. Мне 37 лет, русская, нормальной внешности, полноватая. Без детей, живу в своем частном доме.

Л. Быхалова, д/в, главпочтамт, Пятигорск, Ставропольский край, 357503

Эта гимнастика – не ерунда!

Эту памятку мне дала врач-отоневролог. Не считайте гимнастику ерундой. Почитайте все внимательно, не спеша, за результатом не гонитесь. Сегодня выполните один этап упражнений, завтра второй — по самочувствию. Поверьте, при нарушении работы вестибулярного аппарата гимнастика — великая сила. Это не вылечить ни уколами, ни таблетками. Нужно комплексное лечение. И обязательно найдите хорошего и умного невролога. Не занимайтесь самолечением! У меня к тому же был еще и очень осложненный шейный остеохондроз. Не хочу вспоминать, через что мне пришлось пройти! Четыре года пыталась лечиться медикаментозно — с помощью таблеток, гелей и прочих препаратов. Пока умница кардиолог не дала мне комплекс упражнений от этого недуга. Начала заниматься и спустя неделю поняла: спасена. Так что на таблетки особо не налегайте, пощадите печень. К тому же у таблеток много побочных эффектов. Еще можно сделать МРТ головы. Головокружение может быть симптомом заболевания головного мозга, не дай Бог, конечно!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Этап 1. Упражнения для глаз, голова остается неподвижной (если вы больны, можно выполнять лежа или сидя в кровати).

Для семьи Eger из Herford, просят сообщить, как лечить нарушение вестибулярного аппарата («Айболит» №23 за 2011 г.).

* Посмотрите вверх, затем — вниз; сначала выполните упражнение медленно, затем быстро. При этом голова должна оставаться неподвижной. Повторите упражнение 20 раз.

* Переводите взгляд из стороны в сторону, удерживая голову неподвижной. Сначала выполняйте упражнение медленно, затем быстро. Повторите 20 раз.

* Сфокусируйте взгляд на пальце вытянутой руки в 30 см от носа. Приближайте палец к носу и удаляйте от него. Повторите 20 раз.

Этап 2. Движения головой и глазами (выполняйте сидя в кровати).

* Наклоны головы вперед и назад выполняются с открытыми глазами, сначала медленно, затем быстро. Повторите 20 раз.

* Наклоны головы в стороны. Сначала выполняются медленно, затем быстро. Повторите 20 раз.

* После улучшения равновесия повторите упражнения 2-го этапа с закрытыми глазами.

Этап 3. Движения плечами и корпусом в положении сидя (если раньше упражнения выполняли лежа в кровати, то теперь повторите упражнения 1-го и 2-го этапа сидя).

* Поднимайте плечи вверх-вниз, делайте вращательные движения плечами. Повторите по 20 раз.

* Делайте вращательные движения в талии вправо, затем влево. Повторите 20 раз.

* Если выполняете упражнения сидя на стуле, делайте наклоны вперед, доставая с пола какой-либо предмет. Чтобы положить предмет на место, приподнимитесь и согнитесь. Повторите 20 раз.

* Делайте вращательные движения головой из стороны в сторону. Сначала два медленных вращения, затем быстрые вращения. Подождите несколько секунд и сделайте три быстрых вращения головой. Когда почувствуете улучшение, повторите упражнения с закрытыми глазами.

Этап 4. Подъем. Повторите упражнения 3-го этапа с подъемом.

* Встаньте из положения сидя, при этом глаза должны быть открыты. Повторите упражнение 20 раз.

* Повторите упражнение с закрытыми глазами (20 раз).

* Перебрасывайте теннисный мячик (или какой-нибудь другой подобный предмет) из одной руки в другую так, чтобы мяч проходил выше уровня глаз. Повторите 20 раз.

* Наклонитесь вперед и под коленями перекладывайте мяч из одной руки в другую, при этом глаза должны быть открыты. Повторите 20 раз. Затем проделайте то же, но с закрытыми глазами (20 раз).

* Из положения сидя встаньте, сделайте один оборот вокруг своей оси и снова сядьте. Повторите 10 раз.

Этап 5. Передвижение.

* Это упражнение нужно выполнять вдвоем с помощником. Бросайте большой мяч назад и вперед. Затем помощник бросает вам мяч, передвигаясь вокруг вас.

* Поднимайтесь на ящик или платформу и спускайтесь. Выполните 10 раз с открытыми глазами, затем продолжайте выполнять с закрытыми глазами.

После этого поиграйте в мяч, останавливаясь или делая броски, как, например, при игре в кегли.

Желаю вам выздоровления!

Helga Shiller, Кемерово

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

В манной каше серьёзный изъян

Не зря дети так не любят манную кашу. Сегодня медики уверены: она приносит детям огромный вред. На наши вопросы отвечает диетолог Ирина Сергеевна Корнеева.

— Но ведь в 50-е годы и детям, и взрослым предлагалось есть манную кашу...

— Подходила манка и государству: дешевая, доступная, производство не требует особых затрат. Пшеница всегда под рукой, ее вырастить легче, чем гречиху, и обработать легче, чем просо, из которого получается пшено. Поэтому манной кашей усиленно кормили детей в детских яслях и садах. Ее буквально впихивали в детишек. До сих пор многие молодые мамы, отлучая своих чад от груди, начинают подкармливать их именно манной кашей. А этого категорически делать нельзя! В манной крупе найден серьезный изъян: она богата веществом, которое называется фитин — это сложная смесь кальциевых и магниевых солей.

— А чем плохо наличие фитина?

— Он изменяет среду в кишечнике ребенка так, что кальций и витамин D, поступающие с пищей, просто не всасываются. Можно сколько угодно варить манку на молоке, давать ребенку витамин D (рыбий жир, или, как сейчас принято говорить, жирные кислоты омега-3), у малыша все равно разовьется рахит. Причем сам ребенок будет толстенький, а косточки — мягкие, ножки — кривые, Х- или О-образные.

Дети растут быстро, и кальция им начинает все больше и больше не хватать. После манной каши ухудшается и всасывание такого микроэлемента, как железо. Если после манной каши дать ребенку яблоко, то пользы от него не будет. Поэтому сейчас педиатры настоятельно рекомендуют подкармливать грудных детей не кашами, а овощными пюре, потом — мясом. А после давать не манную кашу, а гречневую и рисовую — в них нет фитина.

— А взрослым людям манка не вредит?

— Во-первых, взрослые люди не едят манную кашу ежедневно. Во-вторых, у взрослых скелет уже сформирован. Но если питаться только манкой, то обязательно возникнет остеопороз — ломкость костей. Особенно опасно есть манку часто и в больших количествах пожилым людям.

— А как же хлеб? Его ведь пекут из пшеницы или смеси пшеницы и ржи?

— При производстве хлеба используют закваску, и фитин теряет свои вредные свойства.

— Значит, пользы от манки совершенно никакой?

— Ну почему же! В ней 70 процентов крахмала, но совсем нет белков, витаминов и клетчатки. Это хороший диетический продукт для взрослых, но не на каждый день, а после тяжелых операций и при истощении, когда человеку надо набрать вес. Или при серьезных заболеваниях — почечной недостаточности, например, когда нельзя употреблять белки, то безбелковая манная каша — незаменимый продукт. Хотя, если есть манную кашу не каждый день, а иногда, то вреда от нее не будет никому. Не стоит только давать ее детям, особенно первогодкам.

■ ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ РАКА, НАДО ВЫПИТЬ 7-8 НЕБОЛЬШИХ ЧАШЕК ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ В ДЕНЬ В 3 ПРИЕМА.

■ ЧТОБЫ ПОВЫСИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, С УТРА ВЫПЕЙТЕ 2-3 ЧАШКИ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ.

■ СНИЗЯТ ХОЛЕСТЕРИН И ЗАЩИТЯТ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА 4 ЧАШКИ ЧАЯ В ДЕНЬ.

Орехи помогут щитовидке

*** При диффузном токсическом зобе** 50 г измельченных зеленых грецких орехов залейте 1 стаканом спирта, настаивайте 2 месяца в теплом темном месте, затем процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

*** При проблемах с щитовидной железой** смешайте в равных количествах гречишный мед, порошок гречневой крупы и измельченные грецкие орехи. Ешьте в течение дня один раз в неделю, но в этот день, кроме этой смеси, не употребляйте никакой другой пищи. Воду можно пить по потребности. Курс лечения — 6 недель. После месячного перерыва лечение повторите. Смесь храните в холодильнике.

*** При зобе** приготовьте сироп из зеленых грецких орехов. Орехи измельчите и слоем в 1 см насыпьте в банку. Столько же положите сахара, и так слой за слоем заполните банку. Верхний слой сахара должен быть 5 см. Настаивайте в темном месте 40 дней. Затем процедите через тонкую ткань. Принимайте по 15 капель 3 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепты народной медицины

«ВИНЕГРЕТ» ОТ МАСТИТА

Натрите на крупной терке 1 свеклу и 1 морковь, добавьте 1 ст. ложку меда или 1 чайн. ложку сливочного масла. Все тщательно перемешайте, выложите на свежий капустный лист и приложите его к груди. Прибинтуйте и держите компресс всю ночь (процедуру желательно делать перед сном). Курс лечения — 10 компрессов, ежедневно.

ПЕТРУШКА С СОКОМ ЛИМОНА — ОТЛИЧНОЕ МОЧЕГОННОЕ

Вечером промытый корень и зелень петрушки пропустите через мясорубку, заполните массой стакан, переложите в стеклянную или эмалированную посуду. Затем залейте 2 стаканами крутого кипятка, плотно закройте и настаивайте до утра. Утром процедите, добавьте сок 1 среднего лимона. Принимайте по 1/3 стакана (не более!) в день (в два приема). Курс лечения — 2 дня пейте, 3 дня перерыв и т. д., пока отеки не пройдут.

ОТ СИЛЬНОГО КАШЛЯ, ЛАРИНГИТА ИЛИ БРОНХИТА

1 стакан ядер грецких орехов, 2 листа алоэ среднего размера пропустите через мясорубку, добавьте 1 стакан меда и 100 г водки и все перемешайте. Через час лекарство уже можно принимать: при сильном кашле — по 1 ст. ложке через каждые 2 часа, при умеренном — по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до полного выздоровления (детям — по 1 десертной ложке). Если лекарство готовится для детей, водку не добавляйте.

Думай, думай — *Не навреди*

Секреты молочных продуктов

Максимальный срок хранения молока после того, как вы вскрыли упаковку, — трое суток. После этого оно не прокиснет, не поменяет вкус и запах, но пить его все равно нельзя! Таким молоком можно отравиться!

* В магазинах отдавайте предпочтение ультрапастеризованному молоку. Но помните: его нужно выпить в течение суток после вскрытия пакета.

* Если вы нашли в молоке какой-то посторонний предмет, жалуйтесь в местное отделение Роспотребнадзора. По вашему заявлению инспекторы обязаны провести проверку.

* Внимательно читайте упаковку. На этикетке настоящего масла российских производителей обязательно должен стоять значок ГОСТ. До 1 января 2010 года действовал старый номер ГОСТа — 3791, а затем номер изменился на 52969. Найдите на пачке процент содержания жира. Если он не меньше 50%, значит, вы держите в руках настоящее сливочное масло. Все остальное — спред или маргарин.

* Принеся масло из магазина, не кладите его в холодильник, а оставьте на некоторое время при комнатной температуре. Настоящее сливочное масло не растечется и не потеряет форму.

* Как понять, что вы купили: масло или спред? Положите пачку на ночь в морозильник, а утром попробуйте разрезать его ножом. Настоящее масло, в котором нет ни капли растительного жира, будет откалываться кусками.

* Настоящее сливочное масло не может стоить меньше 150 рублей за килограмм. Масло «со скидкой» и по «специальной цене» лучше не покупать.

* Если эскимо залито очень густым слоем шоколадной глазури, а когда она откалывается, мороженое теряет форму, значит, молочный жир в нем заменили растительным. Это не настоящее мороженое!

Самое полезное — ультрапастеризованное молоко. Но помните: его нужно выпить в течение суток после вскрытия пакета.

* Проверить сметану на натуральность можно дома. Положите ложку сметаны в теплую воду и дайте отстояться. Если на дне выпадет осадок, значит, в продукте есть растительные жиры.

* Чтобы определить, есть ли в сметане крахмал (его добавляют, чтобы сметана была более густой), капните на сметану йод. Если крахмал есть, она приобретет синеватый оттенок.

* Не покупайте молочные продукты, если на упаковке нет четкой надписи, что это за продукт. Производитель обязан писать: масло, сметана, мороженое.

При ишемии сердца

* При ишемической болезни сердца тибетская медицина рекомендует съедать ежедневно по 100 г творога.

* Ешьте ягоды калины с косточками.

* Залейте зерна овса в соотношении 1:10, настаивайте в течение суток, процедите. Принимайте по 1/2 стакана настоя 2-3 раза в день перед едой.

* Прокалите пшено на очень сильном огне, но так, чтобы оно не изменило цвета. 0,3 стакана прокаленного пшена промойте, добавьте 750 мл воды и варите кашу на медленном огне. По вкусу можно добавить соль и сахар. Пшенную кашу сердечным больным рекомендуется употреблять ежедневно, так как пшено богато калием.

* Для стимуляции работы сердца в блюда полезно добавлять кардамон.

Рекомендуем

При бессоннице

1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ЗЕЛЕНОГО САЛАТА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ПРОКИПЯТИТЕ ПОЛМИНУТЫ И ПЕЙТЕ, НЕ ПРОЦЕЖИВАЯ, ПО 1/4 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ.

Компресс из лука избавит от бородавки

АЙБОЛИТ

В свое время меня очень донимали бородавки на руках. Мне подсказали один рецепт, благодаря которому я в течение месяца избавилась от болячки. Нарежьте репчатый лук небольшими кусочками, сложите в бутылочку, которая хорошо закрывается (я использовала из-под пенициллина с резиновой пробкой), залейте 70%-ной уксусной эссенцией и настаивайте 5-7 дней. Затем хорошо распарьте руки в горячей воде. Вырежьте в небольшом кусочке пластыря дырочку по размеру бородавки, наклейте пластырь на палец так, чтобы бородавка оказалась в этой дырочке. На нее положите кусочек лука, настоянного на уксусной эссенции, сверху приклейте еще один кусочек пластыря и держите такой компресс 2-3 часа. Будет немного жечь, но боль терпимая. Так делайте каждый день, пока бородавки не исчезнут.

И. Н. Шапошникова, Белгородская обл.

Полезно знать

■ ОТ ПСОРИАЗА. 10 ЛИСТЬЕВ ЛАВРУШКИ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА И ПЕЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — ПОКА НЕ ПОЧУВСТВУЕТЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ.

■ ОТ ШИШЕК НА НОГАХ. 5 ЛАВРОВЫХ ЛИСТИКОВ ИЗМЕЛЬЧИТЕ, ЗАЛЕЙТЕ 100 Г НАШАТЫРНОГО СПИРТА, ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ (РАСТВОР ДОЛЖЕН СТАТЬ КОРИЧНЕВЫМ). ПРОЦЕДИТЕ И НАТИРАЙТЕ ШИШКИ НА НОГАХ.

Горох способен дробить камни

ОТВАР ИЗ ПОБЕГОВ ГОРОХА ВМЕСТЕ С ЛИСТЬЯМИ ПЬЮТ ПРИ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ, ПОСКОЛЬКУ ОН ОБЛАДАЕТ СИЛЬНЫМ МОЧЕГОННЫМ ЭФФЕКТОМ.

*** От камней в почках** побеги гороха соберите во время цветения, залейте 200 мл воды вместе с бобами и варите 10 минут. Настаивайте 30 минут, процедите, охладите и принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день в течение 2-3 недель. Такой отвар дробит достаточно крупные камни, пока они не превращаются в песок, который легче выводится вместе с мочой.

В незрелом зеленом горохе пурины не успевают накапливаться, поэтому его можно есть при мочекаменной болезни.

*** При нарывах и фурункулезе** смешайте по 3 ст. ложки сушеного гороха, риса, пшена и измельчите в кофемолке. В течение 3-4 минут поджаривайте на сковороде с толстым дном, постоянно помешивая. Затем залейте 1 стаканом кипятка и варите 7 минут. Переложите в банку, охладите и храните в холодильнике. Принимайте в течение 14 дней утром натощак по 2 ст. ложки лечебной смеси. Параллельно с приемом смеси перед сном на воспаленное место делайте припарки из гороховой муки. Для этого измельченный в кофемолке сушеный горох разведите горячей водой до консистенции жидкого теста, сделайте нашлепку на кожу и закрепите лейкопластырем. Повторяйте процедуру до исчезновения нарывов.

*** От изжоги** перед едой тщательно разжуйте и проглотите 3-4 зерна свежего или размоченного сырого сушеного гороха.

*** При низком уровне гемоглобина в крови** ежедневно съедайте за завтраком по 3-4 ст. ложки консервированного или свежего горошка.

*** При экземах, гнойных ранах, синяках** накладывайте на пораженные места припарки из растертых недозрелых зерен гороха. Для усиления лечебного эффекта рекомендуется смешивать 1 ст. ложку горохового пюре с 1 чайн. ложкой взбитого в пену яичного белка.

*** Если при ожоге** с обожженного места сошла кожа, посыпьте открытые ткани порошком из молотого гороха.

*** Для улучшения работы сосудов головного мозга** 4-5 раз в день независимо от приема пищи съедайте по 1 чайн. ложке сушеных семян гороха, запивая теплой водой.

*** При частых головных болях** гороховую муку принимайте внутрь по 2 чайн. ложки 3 раза в день до еды.

*** Чтобы вывести глистов,** замочите на ночь зерна гороха в уксусе, а утром съешьте натощак и другой пищи в этот день не принимайте. А ванночка из горохового отвара также прекрасное средство для изгнания глистов и лечения заболеваний в области ануса.

*** Для сохранения молодости и половой потенции** полезно есть горох в сыром виде, предварительно замочив его на 2-3 часа в воде. Запивать горох надо водой, в которой он настаивался, добавив в нее для вкуса мед. Этим же настоем полезно полоскать рот при заболеваниях десен и для снятия зубной боли.

*** Для укрепления волос** отварите горох в оливковом масле. Это обогащенное горохом масло втирайте в голову перед мытьем.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки горох можно есть только в виде пюре.

Блюда из гороха противопоказаны при подагре, остром нефрите, наличии уратных камней в почках, воспалении желудка и кишечника.

И. Н. Митреченко,
врач-диетолог

На каждый день

● **От судорог в ногах** 1 чайн. ложку измельченной луковой шелухи заварите в 1 стакане кипятка, настаивайте 1 час, процедите и снова немного подогрейте. Пейте ежедневно на ночь по 1 стакану лукового чая, пока судороги не пройдут.

● **Одолевают заеды?** Пейте в течение недели 1 раз в день напиток из дрожжей: 1 чайн. ложку измельченных свежих дрожжей залейте 1/2 стакана горячего молока, добавьте 1 чайн. ложку сахара и дайте настояться.

● **При переломах костей, остеопорозе** особенно полезен кальцинированный творог, который можно приготовить в домашних условиях. Для 100 г конечного продукта берут 700 г молока и 2 ст. ложки 10%-ного кальция хлорида. Молоко кипятят, немного охлаждают, при помешивании добавляют раствор кальция, откидывают на марлю и кладут под гнет. Ежедневный прием 100 г такого творога в 1,5 раза ускоряет образование костной мозоли в месте перелома.

От цистита я лечилась пшеном, а от фурункулов — хлебом

*** От цистита** лечилась пшеном: 2 ст. ложки заливала 1 стаканом кипятка, настаивала или кипятила, процеживала и пила, сколько хочется.

*** От язвы желудка.** Мой покойный отец много лет болел язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, была отрыжка тухлым яйцом. Вместе с ним мы не садились за стол есть. Назначили отцу операцию, но за день до нее умер друг с такой же болезнью (после операции прожил 2 дня), и отец отказался от операции. Доктор посоветовал утром натощак принимать 1 ст. ложку спирта, заедая его 1/2 ст. ложки сливочного масла с медом. И отец вылечился. А как болел, не передать...

*** Я зубы лечила свежим свиным салом** (если соленое, то соль надо очистить): положила за щеку на десну, где болел зуб.

*** От мозолей.** Распарьте ногу и приложите лимонную корку. А можно обкладывать ноги фольгой (раньше из-под чая, сейчас — от чипсов), бинтовать и ходить в течение нескольких дней, даже ночью не снимать.

*** От фурункулов.** Круто посолите хлебный мякиш, пожуйте, наложите на нарыв и прибинтуйте.

Надежда Егоровна Печенкина, Казань, Татарстан

Луковые стрелки избавят от цистита

Летом лук на грядке дает стрелки. Кто-то их обрывает и выбрасывает, кто-то жарит, маринует, а я засушиваю. Когда начинается цистит, ломаю 2 сухие луковые стрелки длиной 25-30 см, заливаю 1 стаканом кипятка, укутываю, даю настояться и пью вместо воды. И так до выздоровления. Проверенное средство. Справитесь даже с острым циститом.

Вера Николаевна Решетникова, ст. Октябрьская, Краснодарский край

От ожога — чудо-мазь

Хочу поделиться рецептом чудо-мази, с помощью которой вылечила сильнейший ожог у племянника. А когда мой зять попал в аварию и сломал ребра, мазь тоже оказалась незаменимой. Внучке при простуде мазью смазываю переносицу, внутри носа и натираю грудь. У себя я вылечила с ее помощью гайморит и вывих руки. Итак, рецепт мази. Выливаю в эмалированную кастрюлю 1 стакан подсолнечного масла, ставлю на маленький огонь, добавляю в масло 50-60 г чистого воска и, когда он тает, крошу желток вареного яйца. Через 1-2 минуты кипения снимаю посуду с огня, процеживаю, выкладываю в баночку и храню в холодильнике.

Ирина Николаевна Грошенко, Вологодская обл.

Для тех, кто хочет похудеть

За четыре дня минус два килограмма

День первый: соки

Можно пить свежеотжатые овощные и фруктовые соки без сахара. Начните день со стакана свекольно-морковного напитка. Он придает силы и стимулирует работу кишечника. Если не боитесь экспериментов, смело смешивайте разные овощи и составляйте коктейль. Единственное ограничение в этот день — не более 1,5 л соков. Воды и зеленого чая можно пить сколько угодно.

День второй: творог и кефир

Возьмите 1,5 кг обезжиренного творога и 1,5 л 1%-ного кефира, разделите на 5 равных частей. Каждые 2,5-3 часа съедайте порцию творога с кефиром, а за полчаса до и через час после приема пищи выпивайте стакан воды или зеленого чая.

День третий: салатный

В течение дня съедайте около 1,5 кг салата из листовых зеленых овощей с 2 ст. ложками растительного масла, лучше оливкового или льняного.

День четвертый: снова соки (день первый)

За 4 дня такой диеты можно потерять в среднем около 2 кг веса. Кто-то теряет больше, кто-то меньше, в зависимости от состояния организма и обмена веществ. Если делать дополнительные процедуры — ванны, массаж, заниматься спортом, то эффект будет заметнее.

Цифры и факты

* Чрезмерное увлечение сладостями делает людей ниже — глюкоза подавляет гормон роста.

* Самые вредные для зубов липучие конфеты — ирески и тянучки.

* Самые полезные и безопасные сладости — сухофрукты.

* В 50 г шоколада содержится столько же антиоксидантов, защищающих наши клетки от разрушения, сколько в 28 бокалах белого вина, 17 стаканах апельсинового сока или 2 бокалах красного вина.

* Мед содержит столько же калорий, сколько и сахар, но он гораздо слаще.

* 100 г горького шоколада в день улучшают состояние сосудов.

* Эскимосы никогда не употребляли сладости, поэтому у всех здоровые зубы.

* 36 кг сахара и других сладостей съедает каждый россиянин в год.

Мифы и реальность — *Советы терапевта*

О быстром похудении

СТРЕМЯСЬ БЫСТРО ПОХУДЕТЬ, ЛЮДИ ЧАСТО СОВЕРШАЮТ ОШИБКИ, КОТОРЫЕ СЕРЬЕЗНО ОСЛОЖНЯЮТ РАБОТУ МНОГИХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ.

МИФ 1. Лучшая диета — это рацион питания, при котором быстро снижается вес. На самом деле такая диета малоэффективна, так как не позволяет организму приобрести полезные навыки питания. При быстрой потере лишних килограммов происходит и быстрый набор веса.

МИФ 2. Диеты помогают всем без исключения. На самом деле подбор режима питания всегда строго и сугубо индивидуален для каждого человека. Прежде чем сесть на диету, следует пройти медицинское обследование и сдать необходимые анализы.

МИФ 3. Монодиета помогает лучше всего. На самом деле однообразное питание не помогает, а вредит организму. Строгие диеты плохо переносятся, даже рацион из овощей и фруктов через 3 дня приводит к ослаблению внимания и общему недомоганию.

МИФ 4. Уменьшение числа приемов пищи способствует похуданию. На самом деле если вы питаетесь реже обычного, то неминуемо столкнетесь с проблемой голода. Лучше есть меньше, но чаще.

МИФ 5. Залог здоровой диеты — овощи и фрукты. На самом деле если в рационе питания нет молока и молочных продуктов, то организм неминуемо столкнется с нехваткой кальция, что грозит возникновением проблем со здоровьем. Людям с болезнями кишечника, желудка, почек и печени следует подходить к фруктово-овощным диетам с большой осторожностью.

МИФ 6. Откажитесь от жира и быстрее похудеете. Действительно, для успешного похудения нужно ограничить потребление жира, но полностью отказываться от жиросодержащих продуктов не стоит: это вредит здоровью.

МИФ 7. Голодание — лучший метод похудения. Действительно, такой метод срабатывает, но производит сильное стрессовое воздействие на весь организм человека. При длительном голодании помимо потери веса происходит сбой работы печени, почек и функционирования внутренних желез, что приводит к потере белка и недостатку витаминов в организме.

МИФ 8. Чем дольше сидеть на диете, тем лучше результат. На самом деле организм быстро адаптируется к изменениям. При любой диете эффект снижения веса со временем уменьшается, но стрессовая нагрузка на организм продолжается. Медики предупреждают: ни в коем случае нельзя злоупотреблять диетами и слишком долго сидеть на них.

А. О. Беркутова,
терапевт, врач I категории

Я большой любитель рыбы и часто пеку рыбнички

Конечно, самые вкусные получаются с палтусом, но их делаю только на Новый год. В основном же из трески и пикши: режу на небольшие кусочки, солю, затем на рыбу выкладываю жареный лук. Тесто тоже получается вкусное, уверяю, кусочки никто не оставляет. Рыбнички делаю небольшие. Крошу 30-40 г дрожжей в 0,5 л 8%-ных сливок, добавляю туда 2 ст. ложки сахара, отставляю на 10 минут в сторону, пока дрожжи не разойдутся. Затем добавляю 1/2 чайн. ложки соли, 2-3 яйца и начинаю мешать и добавлять муку (4-5 стаканов). Муку, конечно, просеянную, насыщенную воздухом. Мешать нужно довольно долго, минут 10, чтобы тесто стало гладким, отлипало от краев посуды. Когда тесто уже гладкое, вливаю туда 1/2 стакана рафинированного растительного масла, еще немного мешаю, после чего накрываю посуду с тестом чистым полотенцем и ставлю в теплое место. Примерно за 40-60 минут объем теста увеличится вдвое, и оно почти готово. Разделываю его на доске, подсыпав немного муки (если слишком мягкое) или смазывая руки растительным маслом. Стряпаю рыбники (можно также делать плюшки и пирожки с любыми начинками), выкладываю их на смазанный противень.

Обычно первую партию я выстаиваю на противне 15-20 минут, а следующая попадает в духовку только вслед за первой: пока до них очередь дойдет, они и успеют расстояться. Чтобы пирожки блестели сверху, перед самой отправкой в духовку смазываю их сверху разболтанным желтком. Если же пирогов много, в желток добавляю немного теплой воды и взбалтываю вилкой. Рыбнички пекутся при 200°С до зарумянивания. После извлечения из духовки выкладываю их на блюдо, укрываю полотенцем и даю под ним немного остыть.

О. В. Звонарева, Омская обл.

Полезно знать

■ ЧАБЕР САДОВЫЙ ЛУЧШЕ ВСЕГО ДОБАВЛЯТЬ ПРИ ВАРКЕ. ОН ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ С БЛЮДАМИ ИЗ БОБОВЫХ, КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ, А ТАКЖЕ ПРИ КОНСЕРВИРОВАНИИ ОГУРЦОВ.

■ ЧЕСНОК ДЛЯ ПРИПРАВЫ НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ ОСТОРОЖНО: ОН ЛЕГКО ПЕРЕБИВАЕТ ВКУС И ЗАПАХ, СВОЙСТВЕННЫЕ БЛЮДУ.

■ КОРНЕПЛОДЫ ПЕТРУШКИ И СЕЛЬДЕРЕЯ МОЖНО СОХРАНИТЬ СВЕЖИМИ НЕ МЕНЕЕ 4 МЕСЯЦЕВ, ЕСЛИ ИХ ПЕРЕСЫПАТЬ СУХИМ ПЕСКОМ, ЗАВЕРНУТЬ В ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЙ ПАКЕТ И УБРАТЬ В ТЕМНОЕ ПРОХЛАДНОЕ МЕСТО.

■ КОРИЦУ, ПЕРЕД ТЕМ КАК ПРИМЕНЯТЬ, НУЖНО НЕМНОГО ПОДСУШИТЬ НА ПЛИТЕ И ЗАТЕМ ИСТОЛОЧЬ С САХАРОМ.

■ ЛИСТЬЯ БАЗИЛИКА КЛАДУТ В БЛЮДО В САМЫЙ ПОСЛЕДНИЙ МОМЕНТ.

Моё фирменное блюдо — морковные зразы

Очень люблю готовить блюда из моркови. Мое фирменное блюдо — морковные зразы. На 5-6 морковок понадобится 5-6 ст. ложек молока, 1 ст. ложка манки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка маргарина, 2-3 яблока, 2 ст. ложки изюма, панировочные сухари. Надо морковь нарезать соломкой, припустить на огне с жиром, добавив молоко. Перед окончанием припускания всыпать тонкой струйкой манную крупу, размешать и варить 10 минут. Полученную массу охладить до теплого состояния, добавить яйцо, сахар. Яблоки мелко нарезать, всыпать изюм, сахар и тушить. Потом из морковной массы сформировать лепешку, на середину каждой выложить тушеные яблоки с изюмом, слепить пирожок, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон.

Пудинг из моркови. Натрите на мелкой терке 10 морковок, добавьте 4 ст. ложки маргарина или сливочного масла, слегка обжарьте и остудите. В морковную массу добавьте 3 яичных желтка, растертые с 4 ст. ложками сахара, немного корицы и взбитые в пену белки 3 куриных яиц. Осторожно перемешайте, выложите в форму и варите на пару до готовности — 15-20 минут.

Надежда Ивановна Ёмашкина, с. Глубокое, Кемеровская обл.

Гороховые котлеты

400 г гороха, 1 луковица, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сметаны, растительное масло, панировочные сухари, соль, перец по вкусу.

Горох промойте, отварите до готовности и остудите. Измельчите репчатый лук и спассеруйте на растительном масле до золотистой корочки. В кастрюлю с горохом добавьте лук, яйца, сметану, муку, соль и молотый перец и все хорошо перемешайте. Из гороховой массы сформируйте овальные лепешки и хорошенько обваляйте в панировочных сухарях. Жарьте котлеты на разогретом растительном масле до румяной корочки.

Кулинарные шпаргалки

КРУТО замешанное тесто липнет к рукам, но хорошо раскатывается бутылкой с холодной водой.

ЧТОБЫ дрожжевое тесто не липло к рукам, смажьте их растительным маслом.

РАСКАТАТЬ тонкое тесто можно скалкой, обернутой чистой тряпкой.

ЕСЛИ тесто сырое, раскатайте его через лист пергамента.

ЧТОБЫ тесто не пригорало, под противень поставьте сковороду с водой или подложите асбестовый лист.

РАСКАТАННОЕ тесто легко переложить на противень, если навернуть его на скалку и развернуть на противне.

БЕЛОК хорошо взбивается, если он свежий и охлажденный. Делать это лучше в прохладном месте.

ЖЕЛТКИ с сахаром легче растираются слегка подогретыми.

Расстроился желудок?

Добавим риса

Запеканка с рисом и яйцом

12 картофелин, 1 луковица, 50 г сыра, 3 яйца, 1/2 стакана риса, панировочные сухари, растительное масло, петрушка, укроп, соль, молотый черный перец.

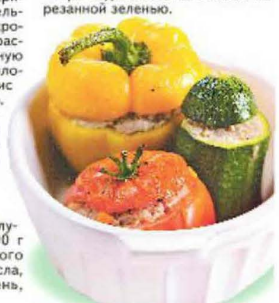
Отварите картофель в подсоленной воде, разомните в пюре и вбейте яйцо. Мелко порежьте репчатый лук и спассеруйте его в растительном масле. Вареные яйца мелко нарубите, смешайте с вареным рисом и жареным луком, приправьте солью, перцем, измельченной зеленью петрушки и укропа. На сковороду, смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями, выложите слой картофеля, затем рис с яйцом и остальной картофель. Сверху смажьте яйцом, сбрызните растительным маслом и посыпьте натертым на крупной терке сыром. Запекайте в горячей духовке 10-15 минут.

Перец, запеченный с рисом

700 г отварного риса, 3 луковицы, 500 г грибов, 500 г сладкого красного и зеленого перца, 200 г растительного масла, 300 г сметаны, 6 яиц, зелень, соль.

Лук нарежьте полукольцами, обжаривайте на масле 5-7 минут, добавьте нарезанные ломтиками грибы и жарьте все вместе еще 10 минут. Отдельно обжарьте перец, нарезанный соломкой. Соедините рис с жареным луком и грибами, перемешайте. Разъемную форму смажьте маслом, выложите в несколько слоев рис с луком и грибами и перец. Каждый слой полейте яйцами, взбитыми со сметаной. Запекайте в духовке в течение 20 минут.

При подаче посыпьте мелко нарезанной зеленью.



Для тех, кто любит сытно покушать — *Ну очень вкусно!*

Мясо на столе

ГОВЯДИНА С ШАМПИНЬОНАМИ

700 г мякоти говядины, 500 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 стакан 22%-ных сливок, 1 стакан красного сухого вина, 2 ст. ложки любых сухих приправ для мяса, 2 ст. ложки топленого масла, несколько листьев зеленого салата, соль, перец.

Мясо очистите от жилок и нарежьте кубиками. Обжаривайте в течение 10-15 минут на 1 ст. ложке масла. Посолите, залейте вином и тушите, пока объем жидкости не уменьшится в 2 раза. Лук измельчите и спассеруйте на 1 ст. ложке масла до золотистого цвета. Грибы нарежьте ломтиками и добавьте к луку. Слегка обжарьте, посолите. Залейте сливками, добавьте сухую смесь приправ и тушите до загустения сливок. Добавьте к грибам мясо, хорошо перемешайте. При необходимости еще немного посолите. Тушите все в течение 5-10 минут. Подавайте блюдо с листьями зеленого салата. В качестве гарнира можно использовать картофельное пюре.

КУРИНЫЕ КОТЛЕТКИ С ЩАВЕЛЕВЫМ СОУСОМ

400 г куриного фарша, 2 луковицы, 4 ломтика белого хлеба без корки, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, пучок щавеля, пучок петрушки, 200 мл белого сухого вина, 150 мл сливок жирностью 33%, растительное масло для обжаривания, соль, черный перец по вкусу.

Лук очистите и мелко нарежьте. Разогрейте в сковороде немного растительного масла, добавьте половину лука и обжарьте до мягкости. Хлеб размочите в молоке, слегка отожмите. Смешайте в миске куриный фарш, вымоченный в молоке хлеб, обжаренный лук и яйцо, посолите, поперчите и тщательно вымесите фарш. Слепите из фарша круглые котлеты. Разогрейте в сковороде 2 ст. ложки растительного масла и обжарьте котлеты до румяной корочки, по 4 минуты с каждой стороны. Убавьте огонь до минимума, накройте сковороду крышкой, поставьте на край плиты. Для соуса щавель и петрушку крупно нарежьте. В сотейнике обжарьте в небольшом количестве масла оставшийся лук, влейте вино и тушите 4 минуты. Добавьте зелень и еще немного подержите на огне. Влейте в соус сливки, перемешайте и варите, время от времени помешивая, 5 минут. Дайте немного остыть, затем переложите в блендер и измельчите в пюре. Вновь выложите в сотейник, посолите, поперчите по вкусу, подержите на огне пару минут.

Горячие котлеты выложите на блюдо и полейте соусом.

Обедаем дома

Холодный суп на кефире

150 г грецких орехов, лед, по пучку укропа и петрушки, 1 л кефира, 500 мл воды, 3 зубка чеснока, 1 большой огурец, 1 крупный корень сельдерея, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка сметаны, черный молотый перец, соль.

Огурец очистите, нарежьте на мелкие кубики или натрите на крупной терке. Слегка посолите, оставьте в кастрюле на 10 минут. Раздавите чеснок, измельчите ядра орехов, мелко нарежьте укроп, натрите на мелкой терке сельдерей. Добавьте в кастрюлю кефир, сметану, воду, масло, чеснок, орехи, сельдерей, укроп, посолите, поперчите. Все хорошо перемешайте и оставьте в прохладном месте на 2-3 часа. Перед подачей на стол положите в каждую тарелку кусочек льда, украсьте небольшими листиками петрушки. Вместо огурцов можно использовать листья зеленого салата или кинзу.

Салат–торт с картофелем и мясом

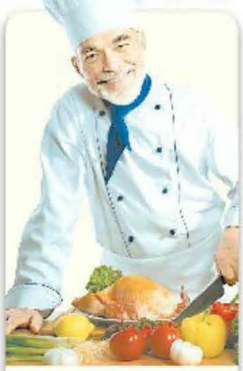
4 яйца,
1/2 чайн. ложки соли, сода (на кончике ножа),
1 ст. ложка муки,
3 вареных картофелины,
луковица,
3 ст. ложки майонеза,
150 г вареного мяса,
1/2 банки зеленого горошка.

Яйца взбейте с солью, содой (на кончике ножа) и мукой. Испеките на сковороде два блинчика. Каждый слегка смажьте майонезом и посыпьте рубленой зеленью. Сверните рулетики и порежьте на дольки толщиной 1 см. Вареные картофелины натрите на крупной терке, луковицу — на мелкой терке, смешайте с картофелем, добавьте майонез и посолите по вкусу. Вареное мясо нарежьте кубиками, смешайте с зеленым горошком, добавьте майонез и еще раз перемешайте. Выложите рулетики в миску, застелив дно пищевой пленкой. Затем выложите слой из половины картофельной массы, в середину — слой мяса. Утрамбуйте. Сверху выложите оставшийся картофель. Оберните салат пищевой пленкой, примните руками и поставьте в холодильник на несколько часов. Перед подачей салат переверните — должен получиться торт-салат.

Печёный картофель с грибами

200 г лисичек (или других грибов), 8 картофелин, 2 моркови, 1 луковица, 50 г сыра, растительное масло, черный молотый перец.

Лук и морковь натрите на терке. Грибы промойте, нарежьте и обжарьте с луком и морковью. У очищенного картофеля срежьте верхнюю часть, острым ножом аккуратно вырежьте середину. Каждую картофелину нафаршируйте грибным фаршем, сверху посыпьте тертым сыром. В форму для запекания налейте растительное масло, поставьте картофель и запекайте в духовке до готовности.



Весеннее меню

С первой зеленью

Салат картофельный с осотом огородным

4 вареных картофелины, 200 г осота огородного, 1 вареная морковь, 100 г зеленого лука, майонез. Осот залейте холодной водой, дайте постоять 15-20 минут, порубите вместе с луком. Картофель и морковь нарежьте кубиками. Все смешайте, заправьте майонезом. Можно добавить 50-100 г любой вареной колбасы.

Зеленый суп

По 100 г зелени осота и одуванчика, 50 г травы пастушьей сумки, 1,5 л любого мясного бульона, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо. Травы ошпарьте кипятком. Бульон вскипятите, всю зелень нашинкуйте, всыпьте в кипящий бульон и варите 1-2 минуты. Затем снимите с огня и влейте сметану, размешанную с сырым яйцом.

P. S. Противопоказаний нет, если нет аллергии на осот. Блюда из пастушьей сумки противопоказаны при повышенной свертываемости крови, геморрое и беременности.

Для диабетиков **...и не только**

Гречка с секретом

Плов из гречки

2 куриных окорочка, 500 г гречки, 100 г растительного масла, 2 луковицы, 2 морковки, 1 помидор или томатная паста, специи (зира, барбарис, черный перец, красный перец, шафран), соль по вкусу.

Гречку промойте и просушите на кухонном полотенце. Обжарьте на растительном масле 2 куриных окорочка, порезанных на мелкие кусочки (жарить лучше сразу в казанке). Добавьте лук, порезанный полукольцами, и морковь, порезанную соломкой. Обжаривайте, пока лук и морковка не станут мягкими. Добавьте помидор, натертый на терке, или 1 ст. ложку томатной пасты. Продолжайте жарить, убавив огонь, еще пару минут. Добавьте специи и посолите. Залейте обжаренные продукты 2 л кипятка, засыпьте гречку. Воды должно быть на 2 пальца выше каши, при необходимости долейте воду. Варите 20 минут. Выключите огонь и дайте постоять еще минут 15.

Перец, фаршированный мясом и гречкой

1 кг сладкого болгарского перца, 400 г фарша из любого мяса, 1/2 стакана гречки, 0,5 кг помидор или 1 стакан томатного сока, 2 луковицы, 1 морковь, 2 ст. ложки муки, укроп, петрушка, соль, черный молотый перец, растительное масло для жарки.

Перец положите в кипяток и дайте покипеть 5 минут, затем остудите, отрежьте верхушки и выньте семечки. Мелко нарезанный лук обжарьте до золотистого цвета, добавьте крупно натертую морковь и тушите 10 минут. Отложите 1/3 этих овощей для подливки. К овощам добавьте фарш, промытую гречку, 3 ст. ложки томатного сока или 1 измельченный помидор, посолите, поперчите. Всыпьте нарезанный укроп и перемешайте. Для вязкости начинки добавьте 2-3 ложки муки. На сковородку положите отложенную морковку с луком, мелко нарезанные кусочки перца с обрезанных верхушек. Добавьте оставшийся томат или измельченные свежие помидоры, влейте стакан воды. Посолите, поперчите, можно положить ложку сметаны. Чайной ложкой наполните фаршем перцы (надо оставить место для увеличения гречки). Сложите перцы в кастрюлю и залейте готовой подливкой. Тушите на медленном огне до готовности 45-60 минут.

Гречка с овощами

200 г гречневой крупы, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 болгарский перец, зелень укропа и петрушки, растительное масло, соль.

На растительном масле поджарьте мелко нашинкованный лук и чеснок, добавьте морковь, порезанную соломкой, болгарский перец. Обжаривайте 3-5 минут. Посолите и влейте 3 ст. ложки воды. Закройте крышкой и готовьте еще 3 минуты. Снимите с огня, добавьте мелко нашинкованную зелень. Гречку отварите и посолите. Выложите на тарелку порцию гречки и овощей.

Гречка с кабачками

1 стакан гречневой крупы, 2 кабачка, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки томатной пасты, специи и соль по вкусу, растительное масло.

Гречку отварите до готовности, посолите во время варки. Кабачки очистите и нарежьте маленькими кубиками. Лук и морковь порежьте. Обжарьте овощи на растительном масле. Посолите, добавьте специи. Выложите овощи в гречку, добавьте томатную пасту и тушите 7 минут.

В доме малыш

Творожно-пшённая запеканка

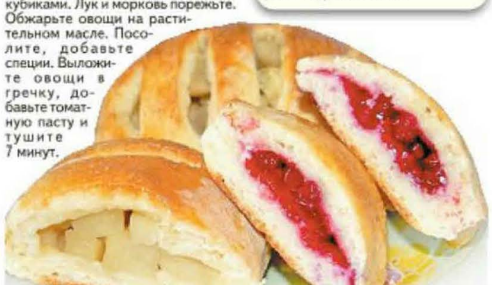
200 г творога, 1 яйцо, 0,5 стакана пшеничных хлопьев, 0,2 стакана кефира.

Все ингредиенты перемешайте, выложите в форму и поставьте на 20 минут в горячую духовку. Можно добавить соль и фруктозу.

Творожная с фруктами

500 г обезжиренного творога, 5 мандаринов, 3-4 несладких яблока, 1 яичный белок, 1/2 стакана кураги, 1 ст. ложка муки, 3/4 чайн. ложки соды.

Смешайте творог с яичным белком, мукой, содой, очищенными и нарезанными яблоками, добавьте кураги, отваренной в течение 5 минут, и дольки мандаринов. Выложите все в форму, смазанную растительным маслом и посыпанную манной крупой, выпекайте в духовке 25-30 минут.



Кармашки с яблоками

Для теста: 150 г творога, 1,5-2 стакана муки, 5 ст. ложек молока, 5 ст. ложек растительного масла, 1 десертная ложка разрыхлителя, щепотка соли, 0,5 стакана сахара, 1 яйцо.

Для начинки: 0,5 кг яблок, 3 ст. ложки сахара, 100 мл воды, 2 ст. ложки лимонного сока.

Соедините творог, молоко, масло, соль, сахар, яйцо. Добавьте муку с разрыхлителем. Замесите тесто и положите в холодное место на 30 минут. Яблоки очистите, порежьте кубиками, полейте лимонным соком. Перемешайте, затем добавьте сахар и воду. Доведите до кипения, варите 5-10 минут. Раскатайте тесто, нарежьте прямоугольниками. На одну половинку положите начинку, на другой сделайте несколько надрезов. Края смажьте яйцом, закройте, прилепите. Сверху смажьте яйцом. Выпекайте в духовке при температуре 200°С в течение 20 минут.

Уроки семейной психологии

Чему нас учит индийское кино

МУЖЧИНА — ПРИРОЖДЕННЫЙ ОХОТНИК: ПОГОНЯ ЗА ДОБЫЧЕЙ ДЛЯ НЕГО НЕВЕРОЯТНО СЛАЩЕ ОБЛАДАНИЯ.

* Во-первых, бережному и любовному отношению к своей внешности! Скажите, вы видели хоть одну индианку, которая не гордилась бы своими пышными формами? Если в Европе носить 46-й размер одежды стыдно, то индийская красавица, не отличающаяся высоким ростом, выглядит сногсшибательно в своем законном 48-50-м!

* «Танцуйте — и вы покорите мир!» — говорили древние индийские мудрецы подрастающим девочкам. Так родилось уникальное искусство индийского танца, которому невозможно научиться, потому что у большинства индийских девочек оно в крови: это выражение их взгляда, их чувств и надежды. Эти уму непостижимые гибкость и пластика обеспечивают упругость пышным формам — ту самую вожделенную упругость, которой мы зачастую не можем добиться, обливаясь потом в тренажерных залах!

* Еще один секрет очарования индианок — яркие, насыщенные цвета, струящиеся ткани платьев, украшения — они смотрятся изысканно и величаво. Ну сколько еще призывать наших модниц отказаться от брюк?! Ведь этот шаг сразу добавит грации походке, заставит делать прическу, привлечет внимание к украшениям. Каждая индийская женщина — это Женщина от макушки до кончиков пальчиков на загорелых ножках, непременно украшенных звенящими браслетами. Именно их, а не стриженных «мальчиков» в джинсиках предпочитают мужчины во все времена.

* И наконец, каждая красивая песенно-танцевальная сценка в индийском кино — это кладезь полезной информации по соблазнению и кокетству! Каждым движением, каждой интонацией женщина источает нежность, призывает к ответному чувству, но стоит мужчине броситься за нею — и она ускользает, ловко, как змея, используя все женские уловки — и шутку, и наивность, и смех, и слезы, и даже очарование влажных глаз, горящих возмущением! Мужчина — прирожденный охотник: погоня за добычей для него невероятно слаще обладания. А искусству дразнить мужской аппетит, оставаясь чуточку недоступной и оттого всегда желанной, стоит поучиться у героинь индийского кино.

Психологи считают, что главные качества женщины, которые привлекают мужчину, остались прежними. Это нежность, робость, наивность. Важно, чтобы они были не заученными, тогда в женские сети легко угождают и простые мужчины, и самые лучшие из них.

Стихи наших читателей

ПОЙТИ НАЗАД...

Зачем всегда спешу вперед?
Я мысленно пойду назад...
Вот мама вышла в огород,
И нашей встрече каждый рад.
Пришел сосед. Собрались люди
И молча встали у плетня.
...Но никогда уже не будет
Счастливой встречи у меня.

Я ПОПРОСТУ МЯЧИК...

Свою жизнь проживаю не так.
Все могло быть, возможно, иначе.
Уплывает стремительно мячик
На глазах у беспечных зевак.
Стало ясно: все нужно самой,
Даже если погода плохая.
Я от страха глаза закрываю
И в пучину лечу за судьбой.
Подхватила стихия — вода,
Кто-то смотрит и, кажется, плачет...
Показалось — я попросту мячик,
Что не тонет нигде никогда.

Наталья Владимировна Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ВЕСНА

Не так уж много стало надо
Наград, желанных в жизни, мне,
Душа вполне бывает рада
И первой травке по весне.
Но в дни, что кажутся порой
Как пробужденье ото сна,
Поймешь, что снова над тобой
Всецело властвует весна.
И в красоте ее нетленной
Душа, как прежде, молода
И устремляет взор к вселенной,
Порой не чувствуя года.
Ко мне то чувство не вернется:
Всему на свете дан свой срок,
Откуда ж в мыслях раздается
Его настойчивый звонок?

Людмила Константиновна Буйвал, Саратов

Люди и звери

Всю зиму муж вешал на проволочке свежее сало, и птички радовались угощению

Дворик у нас маленький. Во дворе давно уже растет куст винограда, а под кустом мы сажаем тюльпаны. В конце ноября выпал снег и не таял. Птичкам стало голодно, и они стайками летали во дворах, садились на виноград. Мой муж вешал на проволочке свежее сало, подсохший хлеб. Воробьи и синички радовались угощению. Потом муж соорудил примитивную кормушку и стал насыпать в нее семечки. Я все время наблюдала за птицами из окна кухни. Воробьи садились прямо в кормушку и клевали семечки, а синички брали семечко в клювик, сразу взлетали на ветку и уже там расклевывали. Какие они все разные! Ну да ладно. И вот смотрю однажды — на веточку села маленькая белая птичка. Я опешила: канарейка, что ли, у кого-то улетела в форточку? Позвала мужа, и мы вместе стали наблюдать за птичкой. А она не совсем была белая, а с каким-то желтым пятнышком. Синички не подпускали ее к кормушке, отгоняли, и пришлось птичке искать пищу на земле. Хорошо, что воробьи на нее вообще не обращали внимания. С неделю птичка пристраивалась к нашей кормушке, а потом вдруг пропала. Каждое утро я ждала, что она прилетит. Как-то муж подметал дорожку до калитки, нашел на земле белое крылышко, и мы решили: видно, коты съели бедолагу.

В январе стало еще холодней. Стали к нам прилетать дрозды. Боже, какие это красивые птички! Тоненькие, как балерины. Носик у них слегка оранжевый, хвостик длинный, на конце как бы ровно-ровно обрезанный. Когда птичка сидит, он подрагивает. Дрозды очень осторожные. В парках они тоже есть, но разве их там разглядишь! А тут рядом! На кормушку они не обращали внимания — их привлекал виноград, ведь там оставались еще сухие кисточки.

P. S. Мне уже 73 года, я бабушка уже давно.

Лидия Петровна Шишкина, пос. Карьер, Ставропольский край

ЕСЛИ ВАС ПОСЫЛАЮТ НА ВСЕ ЧЕТЫРЕ СТОРОНЫ, ИДИТЕ К ЮГУ — ТАМ ТЕПЛЕЕ!

Слёзы облегчают душу?

Голландские ученые говорят, что это не так. В ходе их эксперимента 61% женщин не почувствовали себя лучше. 9% сказали, что от слез стало только хуже. И только у 30% на какое-то время появилось небольшое облегчение. В основном это те женщины, которые во время плача кричат и совершают телодвижения.

История в стихах

Я вдруг почувствовала себя не развалюхой, а красивой женщиной

У меня болезнь Паркинсона. Сначала были отчаяние, слезы, но постепенно я научилась жить с этим. В прошлом году, когда сын повез меня на лечение в санаторий, я еле двигалась. А потом встретила человека, с которым мне было легко общаться. Мы много гуляли, даже ходили на танцы, и все говорили, говорили... И я вдруг почувствовала себя не больной и доживающей свой век бабушкой, а красивой женщиной. Даже стала вставать с постели без посторонней помощи. Произошло почти чудо. Вот написала стихотворение на санаторную тему.

В САНАТОРИИ

Жизнь скучна и так привычна,
День за днем все так обычно...
В санатории зато можно
Делать даже то,
Что, приехавши домой,
Нельзя делать (ой-ой-ой)!
Дома ты не попоешь
И на танцы не пойдешь,
Ну а тут за много лет
Ты уже не муж и дед!
Вдруг увидел ты вокруг
Много миленьких подруг.
А одна вдруг так взглянула —
Сердце прям захолонуло,
Будто снова тебе, дед,
Ну неполных двадцать лет!
Хочется опять гулять,
Губы милой целовать
И как в младости опять
На свидания бежать.
И жена вдруг не стена,
Не особо и нужна,
Ведь уже за столько лет
Надоела — спасу нет!
Стал привычкой просто быт,
Чтоб обстиран был и сыт.
А ведь хочется такого,
Ну такого неземного!
Чтобы сердце так стучало,
Чтобы ночи было мало,
Чтобы пело все внутри —
Как хорош мир, посмотри!
Мы хотели отдохнуть
И здоровье вернуть,
Но путевка нам дала
Юность, что давно ушла.
И в душе все всколыхнулось,
Словно молодость вернулась,
И болезнь пошла вдруг вспять.
Что болячки нам считать,
Если вдруг, как в ясный день,
Юности мелькнула тень...

Татьяна Григорьевна Матюхина, Барнаул, Алтайский край

МУЖЧИНА, КОТОРЫЙ СЧИТАЕТ, ЧТО МЕСТО ЖЕНЩИНЫ НА КУХНЕ, ПРОСТО НЕ ЗНАЕТ, ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ В СПАЛЬНЕ.

...Без любви!

ЕДВА ЛИ НЕ ПОЛОВИНА СЕМЕЙСТВ СОЗДАЮТСЯ БЕЗ ЛЮБВИ, ПОТОМУ ЧТО...

Она дожала. Он сопротивлялся, она преданно заглядывала в глаза, пока однажды не забеременела.

Он позвал, она и пошла. И то правда, не каждый день замуж зовут. А вдруг больше не позовут? Так ведь и жизнь пройдет. Наши девушки боятся остаться в старых девах до пенсии и замуж спешат выйти до 25-летия. Не получится — можно развестись, но лучше в 25 лет уже быть замужем. Так и происходит: к этому возрасту молодые успевают переженяться, родить детей и развестись...

Из-за денег. Скольких дочек богатых пап охмуряют корыстные ловеласы! И тут же получают за это квартиру, машину, только чтобы дочка была счастлива!

От отчаяния или чтобы насолить бывшей/бывшему.

КАКОЙ БРАК ПРОДЕРЖИТСЯ ДОЛЬШЕ?

Результаты ошеломляющие! Социологи выявили такие факты: браки по любви распадаются в 65 случаях из 100. Деньги сделали глубоко несчастными, вплоть до расторжения союза, 90% супругов. А молодые, которые решились на брак, сделав ставку на хорошего партнера, общность интересов, и считали, что женятся не по любви, лишь в 35 случаях недовольны своей семьей. Дело в том, что люди на самом деле не знают, что считать любовью. Человек может по разным причинам сходить с ума от другого человека: то ли гормоны взыграли, то ли человек хочет получить то, что недополучил в детстве. Но абсолютно точно: если коленки дрожат от страсти, вряд ли это настоящее светлое чувство. Его можно узнать по тихому, спокойному ощущению того, что это твой человек, друг. Кроме того, настоящая любовь всегда взаимна и уважительна. И самое интересное, что она взращивается годами.

На приёме у психолога

Равенство двоих

ВСЕГДА ЛИ МУЖ ДОЛЖЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ ЖЕНУ? А ОНА ЕГО? И ГЛАВНОЕ — КАК ИМЕННО?

— Что значит поддержка в семье?

— Умение выстраивать отношения. Это наука соглашаться и считаться с мнением партнера и подставлять плечо в трудный момент.

— Жена дурит, скандалит... Муж должен с ней считаться?

— Он должен понять, почему она это делает. Не заводиться. Не отвечать придирками. И знать, что за женской истерикой типа «Не смей смотреть на других женщин!» может скрываться совсем другое — плохое самочувствие, давняя обида на измену мужа или грубость по отношению к ее матери. Умный, поняв, откуда ноги растут, больше не будет наступать на больную мозоль. А что касается истерик... С этим легко справиться, применив отвлекающий маневр. Вспомните, как успокаивают кричащего ребенка? «Ой, Витенька, в-о-о-н воздушный шарик полетел!». Так же и здесь: «Родная, ты не видела мои очки?» Пусть на минуту, но это женщину озадачит. Дальше идите на хитрость: «Ты какую хотела стиральную машину?» (Даже если покупать не собираетесь.) Заговаривайте зубы. Главное — прервать ссору. Кстати, хороший секс, после того как женщина успокоится, тоже поможет.

— Муж — подкаблучник, жена — командирша. Может, это и есть модель крепкой семьи?

— Крепкая семья — равноправие, где умеют слушать и слышать. Модель с подкаблучником долго не просуществует. Природа отвела мужчине роль главы. И если он добровольно уступает свое место женщине, рано или поздно ее это начнет раздражать. Ей захочется рядом иметь сильного самца, а не слабака, исполняющего ее приказы. Что делать? Есть три выхода. Оставить все как есть. Развестись. Или обоим постараться изжить свои комплексы. Пришли к решению? Начинайте! Женщина должна тактично помочь любимому «встать с колен». Это повысит его самооценку и положительно скажется на отношениях.

Чем легче окружающим произносить ваше имя, тем больше у вас шансов найти хорошую работу и завести новых друзей, считают австралийские ученые.

— Жена завела любовника или муж любовницу. О какой поддержке может идти речь?

— Без паники! Вашей изменившей половинке как никогда понадобится поддержка. Для чего? А для сравнения вас с соперником. Ни в коем случае не устраивайте разнос изменившему. Наоборот. Окружайте заботой. Такой метод действия от противного обязательно даст результат. Соперник может просто не выдержать конкуренции. Тяните время! Оно работает на вас!

— А в чем заключается поддержка жены, скажем, если муж пьет?

— Это единственный случай, когда супруга поддерживать не нужно. А нужно с ним развестись. Иначе будете беспросветно жить зависимой от его болезни жизнью: контролировать, бояться огласки. И в конце концов потеряете собственное здоровье.

— У мужа конфликты с тещей. Кого должна поддерживать женщина? Ведь обижают маму...

— Мужа. Только мужа! Если женщина встанет на сторону матери, для мужчины ясно: жена в стане врага. А с врагами не церемонятся. С ними воюют. Вплоть до развода.

— Если муж действительно неправ...

— Все равно поддерживать его. Если, конечно, хотите сохранить семью. Есть смысл применить метод парадокса. Женщина должна тактично убеждать мужа в том, как его любит теща. Как страдает из-за его нелюбви к ней. И он смягчится.

— Такая ситуация: ребенок от первого брака не находит общего языка со своим сводным братом (общим ребенком). Из-за этого родители постоянно выясняют отношения...

— Вот уж когда супругам нужно по-настоящему поддержать друг друга. Никаких «Наш ничего ему не сделал, а твой все время его задирает!». Наоборот! Суд над мальчишками должен быть объективным. Почувствовав поддержку отчима, «отверженный», скорее всего, смягчится к брату. А тот, видя, что его не выгораживают, будет вынужден смириться. Конфликты прекратятся.

— А как прикажете поддерживать супруга, если он импотент?

— Тут три выхода. Первый — уйти. Второй — договориться, что вы друзья, и жить в одной квартире, навсегда закрыв тему секса. Или оставить все как есть. Приспособиться.

Е. Н. Соколов, психолог

Руки опускаются, когда вижу дома это чудовище — собственную мать

Я ее ненавижу, хотя знаю, что это грех. Может быть, кто-то даст мне совет, как простить мать? Весь дом пропитан ее ядом. Всю пенсию она спускает на лекарства. Вечно стонет, жалуется на свое драгоценное здоровье, ходит за мной по квартире и канючит. Обожает жаловаться своим знакомым, что ее не любят и не ценят. Не знает, чем еще себя занять, поэтому лезет в мою жизнь, дает ненужные советы, подслушивает разговоры. А мне так иногда хочется просто тишины! И пожалеть ее не могу, все сгорело внутри.

У нас с братом нет своих семей, есть только властная мама, которой очень выгодно, чтобы мы ее содержали. Она, как цербер, проверяет, на что тратим деньги, кому звоним, где бываем, с кем общаемся. Смешно, но мы не можем от мамы избавиться! И если ее не станет, наверное, даже не будем знать, как жить другой, свободной жизнью. Когда я прошу ее оставить нас, она притворяется умирающей и ложится в больницу. А потом все возвращается на круги своя...

Инга, Омск

Ёшкин кот!

● Психологи заметили, что женщины, работающие в мужском коллективе, со временем начинают говорить более низким голосом, причем неосознанно и помимо своей воли.

● Мозг мужчины на 10% крупнее, чем женский. Среди мужчин больше гениев, у них более высокий уровень интеллекта, но... Женщины быстрее мужчин справляются с поставленными перед ними задачами. Это установили американские ученые. Но лишь в том случае, если сказать: «Это надо сделать за час». Если же намекнуть, что дело не горит, женщины расслабляются и не спешат выполнять его.

● В Великобритании ребенка родил... мужчина. Правда, в прошлом он был женщиной. Сначала ему пришлось сделать операцию по смене пола, а после подвергнуться некоторому хирургическому вмешательству ради рождения сына. Имя мужчины не сообщается.

Кошмарики

ВОДКУ МОЖНО ПИТЬ ПОТОМ...

Глава Горного улуса (района) Якутии Петр Алексеев распорядился выдавать молодоженам по 25 тысяч рублей за отказ от алкоголя на свадьбе. Хотя половина браков в регионе заключается при минусовой температуре, многие пары соглашаются потерпеть, ведь водку можно пить и на второй день.

РОДИЛА СРАЗУ... ШЕСТЕРЫХ!

В Афганистане 22-летняя женщина родила сразу трех сыновей и трех дочерей. Интересно, что Сара вообще не хотела рожать. Во время беременности она даже прыгала с крыши. Однако сейчас она очень счастлива и благодарна Всевышнему за то, что не потеряла детей по глупости. Отец малышей хоть и не богат, но тоже счастлив.

Обсудим?

Отчаянное письмо

Женился я рано, по залёту...

Это просто какой-то ненормальной нормой стало — во всем обвинять мужиков, особенно в эгоизме. Но больших эгоистов, чем женщины, еще поискать надо.

У них же голова так устроена, что, если что случилось, нормальному мужику не разобраться и причину не понять. Им главное — заклеймить мужика, чтобы весь мир знал, какая она бедная и несчастная, а он — сволочь и садист.

Об измене: что-то никто из женщин не пишет, как они сами гуляют на стороне. В каждом письме только одно — «он подлец, но пусть вернется, я все прощу!». И чаще всего окружающие на ее стороне. Но разве всегда мужчины виноваты?

...Женился я рано — в 20 лет, что называется, по залету. Поступил по-мужски, не бросил ее с ребенком. Со временем понял, что все это ошибка, а жена — чужой человек. Я не снимаю с себя вины, но ведь и ее силой в постель не укладывал, так что не только я виноват в ее беременности.

Прошло почти 10 лет, и хотя от любви (а была ли она вообще?) ничего не осталось, налево не поглядывал, думал, что семья и ребенок — это святое. Но такая тоска накрывала, когда представлял, что это до смерти!

И вдруг встречаю другую женщину. Вернее, знал я ее давно, но тут словно увидел в первый раз. Ее тоже ко мне потянуло, мы полюбили друг друга. Она долго не соглашалась на близкие отношения, говорила, что у меня семья. Я, чувствуя вину перед женой и сыном, тоже не настаивал. Почти год мы только смотрели друг на друга и изредка разговаривали. А когда поняли, что это та самая любовь, о которой все говорят, ради которой люди жизни отдают, бросились, словно в омут, навстречу друг другу. И что, скажите — я должен был отказаться от нее? В конце концов, жизнь у человека одна. Неужели я из-за совершенной когда-то ошибки должен лишиться счастья жить с любимой женщиной? Кому будет лучше, если мы все трое будем мучиться?

Я решил честно сказать жене, что влюбился, и попросить отпустить меня с миром. И пообещал, что сына не оставлю и ей помогать буду, что ни на какое имущество не претендую — все им останется. И узнал я о себе столько, чего и не мыслил! Столько грязи она на меня вылила! Десять лет верности, заботы о семье — все впустую.

Дальше — хуже. Жена устраивала скандалы где могла — в доме моих родителей (маму до сердечного приступа довела), у своих родителей, пришла ко мне на работу. А потом докопалась до моей подруги и устроила грандиозный скандал с дракой у нее дома. На все мои вопросы, чего она хочет, кричала, что я не имею права бросать семью и ребенка. Ей в голову не приходило, что после этого я не то что с ней жить — видеть ее не могу! Непонятно только, зачем такой подлец ей самой нужен?!

...Развод тянулся полгода. Все это время жена не подпускала меня к ребенку, но при этом брала деньги, даже требовала еще больше. На суде — сплошные рыдания, угрозы, крики, истерики, но нас все-таки развели. Однако к ребенку меня все равно не пускала. Пришлось снова в суд подавать. Несмотря на решение суда, жена все равно прячет сына, не дает мне с ним общаться.

Моя вторая жена терпелива, выдержанна, спокойна. Она понимает, что я люблю сына и очень хочу с ним общаться, поддерживает меня. А бывшая звонит, говорит гадости, сплетничает, поливает грязью. Нормальной жизни она нам не дает. А уехать — значит совсем потерять надежду общаться с ребенком. Я представить боюсь, что она ему про меня наговорила. Да, в чем-то я виноват. Но разве я не имею права на простое человеческое счастье? В конце концов, меня к бывшей жене не пожизненно приковали. Могла бы и сама устроить свою жизнь и быть счастливой. Но мне кажется, она себе задачу поставила отравить мою жизнь.

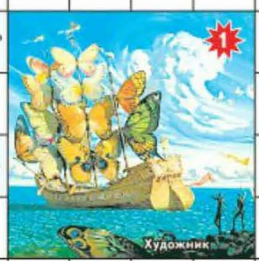
Ситуация почти безвыходная. Не силой же мне в прежний дом вламываться, чтобы сынишку хотя бы с днем рождения поздравить?! И отказаться от него сил нет. Мне советуют, мол, подожди, пока вырастет, сам разберется. Да пока он вырастет, она его научит меня ненавидеть, как врага!

Иван Н., Омск

ЖЕНЩИНА — КАК ПРОКУРОР: СНАЧАЛА ЗАВОДИТ, ПОТОМ ВОЗБУЖДАЕТ, А ПОТОМ И СВОБОДЫ МОЖЕТ ЛИШИТЬ.

ПУГАЛО ДЛЯ ЛЕНТЯЯ

Конвоир стада
Дух второй свежести
Деловой мужик
Браток котлетки
Группа, левшая о траве у дома
Журавль-трубач
Актриса, муза Эмиля Лотяну
Всякой бочке затычка
Крупа в рассольнике
Очковый экран на стадионе
Отступные в казну
Вилка на маятнике часов
Всего в одном шаге от любви
Злой корень в квасе
Отрок из наследия Шекспира
Был пересажен Полиграфу Шарикову
Полуостров с ненцами
Штат с центром Колумбус
Гордая девица
Марка чая
Обрусевший обшлаг
Остров, где творил Гоген
Аристократ в мире науки
Шлем ратника
Большой сырный шар
Полезный вес консервов
Блеск изысканности
Исходник для копирования
Гурон на карте Америки
Побег от ствола дерева
Пугало для лентяя
Солдатская шеренга
Левая педаль авто
Набоков для «Лолиты»
Аэродром парижан
Сыграл дворецкого у Шаталина
Житница под замком
Часть футбольного матча
Лакей Хлестакова
Ловкий ухарь
Летчик-педагог
Дополнение к послу
Меркантильный апостол
Плясовой выкрик джигита
Осиный стандарт
Не засаливай ус на чужой... (посл.)
Филиал океана
Отто с «Челюскина»
Доктор для алкоголиков



След пробы на яблоке
Сбыт вагонами
Нокаут в исполнении борца
Общепит на летней улочке
Испытанный клоломор
Краткое безмолвие оратора
Такт сердцебиения
Судно с прямыми парусами
Нрав Сахары
Обращение к раввину
Дела на каждый день
Любимая ткань Георга V
Агора в родном городе Садко
Лицевая форма
Передаточное колесо
Крайняя литера эллинов
Служба в стенах храма
Несчастный отец Гонерильи
Лоб устами поэта
Киногероиня с Монмартра
Случай не из приятных
Имя сыгравшей Золушку в кино
Торговец с фондовой биржи
Подлодка капитана Немо
Жир, вытопленный из сала
Родина Д. Ваниониса
Полярник на «Фраме»
И Клинтон, и Гейтс
Анализ как метод познания
Едкий гидрат окиси
Испытание для рессоры
Ароматная листва сосны
Жертва анальгина
Фитиль при огниве
Седельные ремни
Игровая льгота слабаку
Лоскут от рваной куртки
Грек, автор трагедий
Курортная индустрия
«Король» на сцене филармонии
Мировые гастроли
Физик с именной силой тока
Работа дорожного катка
Кряка-ющий Дональд
Подземное царство Плутона
Пятикнижие от Моисея
Теплая ткань на пальто
Волга для реки, Байкал для озера
Гербовое дерево Ливана

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

■ ЖИЗНЬ — КАК ПОЕЗД: ВСТАНЕШЬ У НЕЕ НА ПУТИ — РАЗДАВИТ, ОТОЙДЕШЬ ЧУТЬ В СТОРОНУ — ПРОНЕСЕТСЯ МИМО.
■ СЧАСТЬЕ — КОГДА ПРОШЛОЕ НЕ ПЕЧАЛИТ, НАСТОЯЩЕЕ НЕ НАПРЯГАЕТ, А БУДУЩЕЕ НЕ БЕСИТ.
■ ТЫ РАДУЕШЬСЯ — НИКОМУ ЭТО НЕ ИНТЕРЕСНО.
ТЫ ГРУСТИШЬ — ВСЕМ ВСЕ РАВНО.
ТЫ ПЛАЧЕШЬ — НИКТО НЕ ОБРАЩАЕТ ВНИМАНИЯ. НО СТОИТ ТОЛЬКО ПУКНУТЬ...

Рассказик

Три еврея гуляют по кладбищу: «Я хотел бы лечь в могилу рядом с Моисеем Зусманом. Он был великий повар!» — «А я хотел бы лечь в могилу рядом с ребе Вайсбергом. Он был таким раввином!» Третий, скромно: «А я хотел бы лечь рядом с мадам Кац». — «Так она же, слава богу, жива...» — «Вот!»

Для дома *...для семьи*

Спрячем надёжно

КАК УПАКОВАТЬ ЗИМНЮЮ ОДЕЖДУ, ЧТОБЫ...

...моль не съела мех, шерсть и трикотаж

Нафталин, конечно, поможет сохранить вещи, однако запах у него не самый приятный. Лучше в чехлы для пальто и курток положить саше с лавандой или апельсиновые корки. Моль также не выносит запаха типографской краски, поэтому выстелите полки в шкафу газетами.

...шуба не «задохнулась»

Хотя бы раз в месяц проветривайте гардероб: держите дверцы распахнутыми пару часов, идеально — ночь.

...кожа не потускнела

Протрите кожаные пальто и куртки водой с мылом и каплей нашатырного спирта, затем протрите тряпочкой с глицерином. Тонкую мягкую кожу протрите молоком. Чтобы отбить неприятный запах, посыпьте вещи на сутки молотым кофе (этот способ годится только для темной кожи, светлую так можно испортить).

...пятна не остались

* Замшу и нубук очистите раствором: 1/2 чайн. ложки соды на 100 г молока специальной каучуковой щеткой.
* Пятна на дубленке протрите манной крупой. Залоснившиеся места — грубой тканью, смоченной в смеси из нашатырного спирта с водой в пропорции 1:3.
* Таким же составом уберите грязь с меха, только добавьте в него еще и соль. Салфетками удалите лишнюю влагу, просушите и причешите.
* Белый мех можно почистить зубным порошком, только хорошо вытряхните его потом.

...вещи не потеряли форму

* Для дубленок и кожаных курток нужны вешалки, строго соответствующие ширине плеч: очень широкие оставят на одежде пузыри. Идеальны пластиковые вешалки: они не слишком жесткие, и если вы не совсем точно подобрали размер, то навредите вещам минимально. Металлические вешалки должны быть с силиконовыми накладками на плечах, иначе на одежде останутся некрасивые бугры.
* Не вешайте на перекладины теплые брюки, сложив пополам: за лето образуется складка, которую невозможно будет отутюжить. Храните брюки на вешалке с зажимами: те, что со стрелками, цепляйте за нижнюю часть, остальные — растянув по талии. Застегните все молнии и пуговицы.

...обувь не съежилась

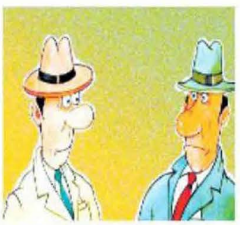
Просушенные сапоги смажьте кремом и плотно набейте газетами. Каждый сапог заверните в бумагу или ткань по отдельности, положите соль в тряпичном мешочке (она будет впитывать влагу) и уберите в темное место. Сапоги с высокими голенищами нужно подвесить на прищепках. На лакированную обувь натяните старый чулок.

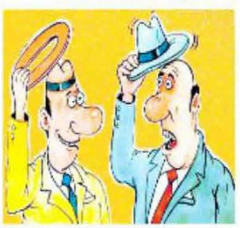
В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у терапевта**
КОМУ ПРОТИВОПОКАЗАН ВАЛИДОЛ.

✓ **Вы просили рассказать**
ШИПЫ В КОЛЕНЕ: ЧТО ЭТО ЗА НАПАСТЬ?

✓ **Гепатолог даёт советы**
В ПЕЧЕНИ ОБНАРУЖИЛИ КИСТЫ. КОГДА ИХ НУЖНО УДАЛЯТЬ.





БОЛИТ СПИНА? Необходим «КАРИПАЗИМ»!

Безоперационное лечение лекарственным препаратом **«КАРИПАЗИМ»** растительного происхождения (вытяжка латекса дынного дерева папайи). Вводится электрофорезом при межпозвоночных грыжах, остеохондрозе, артритах, артрозе и т. д.

www.karipazim.ru.
Для регионов оплата наложенным платежом.
Телефоны аптек в НИИ им. Бурденко:
8 (495) 796-23-17, 8 (495) 974-41-59, 8 (495) 797-75-96.
реклама с 33

Декларация РОСС RU.ФМ08.Д00470. ООО "ЭКО-Фарм", 125080, г. Москва, ул. Мишина, 49, корпус 5. ОГРН 1027739121066

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Швидера
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. (рядом с "Чижом") www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ ЧЛЕНА СПЕЦИАЛЬНОГО КЛУБА ПО СВЯЗЯМ ВЫЖИВШИХ ПОСЛЕ ТРАВМ И ВОЗМОЖНЫХ ИМПЛАНТОВ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
Лицензия ЛО-36-01-000711 от 27.12.2010 г. Сертификат соответствия РОСС RU.ФМ08.Д00470 от 28.12.2010 г.
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
реклама с 29

МОЯ ВТОРАЯ МОЛОДОСТЬ

Героиня нашей беседы Людмила Михайловна поделилась с нами своими впечатлениями о скипидарных ваннах «Скипофит», которые начала принимать из-за лишнего веса, а в результате еще и поправила свое здоровье.

Долгое время Людмилу сковывали больные суставы. Очень болело плечо. Рука из-за этого практически не работала. Кроме того, ее страдания отягощал лишний вес в 96 кг, постоянная одышка, высокое давление, отеки. Очень сильно болели стопы.

Людмиле с трудом давалось любое движение. Поход в магазин или хлопоты по дому были для нее настоящей мукой. Врачи предупредили, что кости находятся в таком состоянии, что любой, даже самый незначительный перелом будет очень тяжело срастаться.

«Скипофит» стимулирует кровоток, укрепляет сосуды, помогает нормализовать обменные процессы.

Людмила была настолько напугана, что немедленно решила изменить свою жизнь. Первое, с чего она решила начать, – это похудение. Зарядка и диета стали ее обязательной программой каждый день. Но вес неуклонно держался!

Однажды один знакомый посоветовал Людмиле натуральные скипидарные ванны «Скипофит». Рассказал, что это натуральное средство из сосновой живицы и 21 экстракта целебных трав. Очень хорошо помогает похудеть, т.к. сосновая живица активно способствует расщеплению жировых отложений и нормализует обмен веществ.

Людмила долгое время откладывала прием скипидарных ванн, ей показалось это очень сложным. Но когда с рукой совсем припекло – решилась. Тут же купила в аптеке ванны «Скипофит», внимательно прочла инструкцию и начала принимать.

Аромат хвои, нежное покалывание всего тела... Теплая ароматная ванна стала для Людмилы любимой вечерней процедурой. Нормализовался сон, кожа подтянулась, стала гладкой и шелковистой. А самое главное – плечо перестало беспокоить.

Спустя месяц Людмила начала активно худеть. В результате нормализовалось давление, никакой одышки, про больные суставы вовсе забыла, на пятый этаж чуть ли не бегом поднималась. Перестала часто простужаться. А самое главное – похудела так, что пришлось менять весь свой гардероб.

Около четырех месяцев, не сказать что четко через день, но регулярно Людмила принимала свои любимые скипидарные ванны «Скипофит». Скинула 27 кг и наконец-то привела свой вес в норму. Кожа вся подтянулась, стала гладкая, бархатистая. Заметно помолодела. Все знакомые не узнают, делают комплименты и не верят, что ей уже 65 лет.

Скипофит®

www.naturmed.ru

Скидки до 30%

только при заказе по тел:
8-800-700-03-36
*акция действует до 31.05.12
звонок бесплатный по всей России

Спрашивайте в аптеках вашего города:
Москва: в сети аптек «Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** – т. 994-48-88; **«Горздрав»** – т. 773-89-41; **«А5»** – т. 787-05-55.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30;
Самара – (846)270-54-04;
Хабаровск – (4212) 43-66-45;
Екатеринбург – (343) 322-65-47;
Тамбов – (4752) 56-53-44;
Новосибирск – (383) 202-61-91;
Н. Новгород – (8312)74-01-30;
Набережные Челны – (8552) 33-59-79;
Казань – (843) 554-54-54;
Кемерово – (3842) 53-90-90;
Ростов-на-Дону – (863) 263-05-23;
Магнитогорск – (3519) 31-74-55;
Воронеж – (4732) 52-63-83;
Иркутск – (3952) 202-872, 907-711;
Якутск – (4112) 21-4547;
Уфа – (347) 252-4345.

Сертификат РОСС RU.ИМ16.Н00151 РОСС RU.АЮ18.Н03939 РОСС RU.АЮ18.Н10662 Косметическое средство. Не является лекарством.
реклама с 34

ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1067746184813, 105383, г. Москва, ул. Фабричная, д.11

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Сти-шуточки

Испытание

Снял он масло с бутерброда,
Сыр забрал и колбасу.
И сказал: «Тебя, урода,
Я зарою, блин, в лесу!

Ну-ка марш скорей
за водкой,
Распустили тут всех вас!
А потом меня пофоткай,
Чтобы в профиль был
и в фас.

Простирни-ка
мне бельишко...
Почеши вот здесь вот бок...
Это кто здесь выпил лишку?
В рот засуну, блин, сапог!

Ну и что ты смотришь, рожа?
Захотелось на матрас?..
Хрен тебе! Упор, блин, лежа
И отжаться триста раз!»

Круто он на нас наехал,
Заставлял плясать и петь...
Сын из армии приехал —
Дембель, надо потерпеть!

Сергей Жбанков

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 18.

П	Е	Б	И	З	Н	Е	С	М	Е	Н			О	Т	К
А	Г	А	М	И		Е					А		П	А	У	З	А
С	М	Т	О	М	А						Д	У	С	Т		Ш	Ф
Т	А	Б	Л	О	Л						К	У	Р	Е	Б	Е	Г
У	Р	К	Л	Я	П						У		Ш	И	Р		
Х	Р	Е	Н		Н	Е	Н	А	В	И	С	Т	Ь		Т	В	И	Д
О		А	Н	К	Е	Р					Е		О	М	Е	Г	А
Я	М	А	Л		Р	Л					Ш	К	И	В		Ч	Л
Е		О	Г	А	И	О					У		А	М	Е	Л	И
О	Т	Т	И	Б		В					Ч	Е	Л	О		И	
П	А	Т	Р	О	А	Х	А	Д	Е	М	И	Х		Л	Я	Р	Д
Е	Р	И	Х	О	Н	К	А				Н	А	Н	С	Е	Н	И
Д	Т	Ф	Б								Ц	А		Б	И	Л	Л
О	Р	И	Г	И	Н	А	Л				И	З	У	Ч	Е	Н	И	Е
Т		Ю	З	Е	Р	О					Д			Н	А	Р	
Р	Е	П	Т	И	Л	О	Ц	Е	П	Л	Е	Н	И	Е		Я	
О	Т	Р	О	С	Т	О	К				Н	Л	У	Х	А	Б	
Г	А	В	Т	О	Р						Т	Р	У	Т	Ь	В	О
Д	А	М	Б	А	Й						Г		С	О	Ф	О	Л
О		О	С	С	И	П					М		Р	О	Я	Л	Ь
		Т	А	И	М		И	Н	С	П	Е	К	Т	О	Р		О
Х	В	А	Т		О	Л					С	Ч	У	К	А	Т	К	А
Г	Е	Т	А	Л	И	Я					С	О	Р	Т		У	М
А	С	С	А	К	У	С					А		И		Д	Р	А	П
Л	Ь	Ш	М	И	Д	Т					Н	А	З	В	А	Н	И	Е
М	О	Р	Е		Н	А	Р	К	О	Л	О	Г		М	К	Е	Д	Р

— Хрыч старый! Ты куда собрался?!

Не спешите называть человека ангелом: присмотритесь, может, это просто чудо в перьях.

Рис. Владимира Иванова

Современная сказочка

Старик и корыто

И ЗАКИНУЛ СТАРИК ВЗГЛЯД СВОЙ ЛЮБОПЫТНЫЙ В ГЛОБАЛЬНЫЕ СЕТИ...

И поплыла к нему информация разная, различными картинками и фотографиями сдобренная. Целый океан всяких всякостей начал он черпать оттудова.

Перво-наперво посмотрел он, когда повышение пенсии планируется. Потом, как радикулит вылечить, разузнал. А потом потянуло его на информацию менее практичную, но более интересную. Когда Сталин родился да какой царь-батюшка крепостное право на Руси отменил.

Почесал дед плешивый затылок и набрал в «Яндексе»: «Девушки в коротких юбках». Посмотрел пристально минут сорок и набрал: «Девушки в бикини». И приплыли к нему девушки в бикини, сверкнув кипельными бедрами да глубокими декольте. Поглядел он, поглядел с волнением минут тридцать, а мысль в мозгу уже свербит: не хочу в бикини, хочу топлес! И выплыли навстречу взгляду дедову нимфы полуголые, пышногрудые.

— Ух вы, рыбки-русалки волшебные! — восхитился дед и минут двадцать смотрел не мигая на диво-дивное полуголое. А мозг неуемный уже дальше диктует: не хочу топлес, хочу без всего! И пальцы неумелые, корявые уже выстукивать начали: «Девки без исподнего».

И как всплыли девки без исподнего, как ослепили взгляд дедов бесстыжий! Онемел старый и от волнения валидол под язык положил.

А тут бабка сзади подошла да как даст скалкой старому по лысине, а компьютеру по монитору! Вот и остался дед сидеть с шишкой на затылке у «разбитого корыта».

Вячеслав Титов

Мо-ло-дец!

Настоящий мужчина

ДА НИЧЕГО ОСОБЕННОГО: БОРЩ С ПАМПУШКАМИ, РОСТБИФ С ПЮРЕ И КОМПОТ ПЕРСИКОВЫЙ...

— Мария, а я этой ночью опять кувыркался с любовницей.

— Очень хорошо. Это полезно для здоровья. Только кувыркайся аккуратнее, не забывай, что у тебя пояснично-крестцовый радикулит.

— Да о чем ты говоришь, дура?! Не гимнастикой я с ней занимался, а спал всю ночь, понятно? Активно спал!

— Молодчина! Значит, ты не износился как мужчина. Настоящий жеребец!

— И знаешь, что она сказала? Она сказала, что у нее от меня будет ребенок.

— Отлично! Вон у нас какой симпатичный сынок бегает. Первый класс всего с одной четверкой закончил. Но обещал все тройки во втором исправить. И у нее такой будет. Ты прямо борец за демографию!

— А я у нее водку пил. Много. Литр за раз оприходовал.

— Ну что же... Это говорит о твоем крепком физическом здоровье. Зубр ты мой беловежский!

— Так водка же паленая оказалась!

— Я всегда знала, что ты приверженец риска. Это сейчас такое редкое мужское качество! И редко кто до него доживает. Смельчак ты мой, майор Вихрь!

— Да я, Мария, устроил у нее пьяную драку, покалечил трех соседей на этаже, погнул мусоропровод и погоны участкового...

— Умеешь постоять за себя — каждая женщина с удовольствием спрячется за плечо такого решительного мужчины! Богатырь ты мой!

— Так это я к чему, Мария... Не люблю я тебя. Даже не знаю за что, но не люблю. А люблю другую!

— Любовницу?

— Да, но только не эту, а другую.

— Молодец, за твою честность я люблю тебя еще сильнее!

— Да ладно... Знаешь, вторая готовит лучше первой.

— Ну здорово! Если что, с голода не умрешь, Робинзон ты мой!

— А что у нас сегодня на обед?

— Да ничего особенного: борщ с пампушками, ростбиф с пюре и компот персиковый.

— Ну, Мария!.. Ни одного повода не даешь уйти от тебя! Жестокая ты, бессердечная, коварная! Крест мой!.. Наливай борща, что ли, извечная ты моя!

Сергей Жбанков

Толковый словарик

Алимент — гастарбайтер, работающий в полиции.

Бульдозер — человек, мастерски разливающий на троих (по булькам).

Заманить — дать взятку.

Манипулятор — человек, разбрасывающийся деньгами.

Ниссан — новый матрац.

Спать — посещать спа-салон.

Сторож — заседание правительства.

Чернослив — сброс промышленных отходов.

Это интересно!

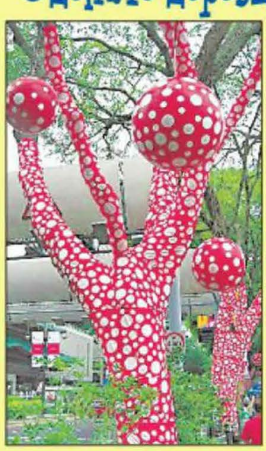
Любишь кататься — вози!

Перед вами самый смешной автомобиль в мире. Его длина чуть больше метра. Весит такое средство передвижения меньше шестидесяти килограммов. При необходимости машинку можно взять за ручку, расположенную сзади, и возить за собой, как тележку.

Последний рык моды

Вот уже и на улицах наших городов можно встретить собаку, одетую по последней моде. Многие хозяева балуют своих питомцев, ведь они тоже члены семьи, и хочется, чтобы выглядели хорошо. Это первое предназначение модной одежды для собак. Второе, не менее важное предназначение — чтобы собачке было не холодно.

Оденьте деревце красиво



Вы когда-нибудь видели одежду для деревьев? Американские озеленители вот так необычно украсили не только деревья, но и улицы городов.

Рассказик

Два другана разговаривают по телефону: «У-у-у-у... Ну и бодун у меня. Вчера столько выпил, что даже не помню, как ушел от тебя. Наверное, последняя бутылка была лишней». — «Точно — последняя бутылка была лишней! Ты, кстати, сегодня зайди ко мне». — «На фига?» — «Как на фига? Принесешь моего кота, заодно и шапку свою заберешь...»

На правах рекламы.

Это очень важно!

Ниже запишите полные данные Вашего рождения:

☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

число *месяц* *год*

Если среди написанных цифр фигурируют следующие цифры: 9 – 7 – 1 – 6, Вас ждут невероятные открытия в сфере ДЕНЕГ и УДАЧИ!

Скорее читайте эту статью!

Вы слышали о Марии Дюваль? Мария Дюваль – великая ясновидящая, возможно, самая великая европейская ясновидящая, которая уже помогла сотням людей изменить свою жизнь к лучшему и которая наделена исключительным даром. Сегодня Мария Дюваль разыскивает всех тех, в чьих датах рождения присутствуют две или более из указанных цифр. А знаете почему?

Поскольку она убеждена: все, в чьих датах рождения присутствуют две или более из указанных цифр, получат возможность выиграть значительные денежные суммы в течение двух следующих месяцев!

Огромные денежные суммы ДЛЯ ВАС?

Это вполне возможно. Дело в том, что Мария Дюваль открыла, что все люди, в чьих датах рождения присутствуют две или более из указанных выше цифр, могут встретить в течение ближайших недель НЕВЕРОЯТНУЮ удачу, особенно это касается сферы ДЕНЕГ.

И поскольку Мария Дюваль знает, что Вам понадобится ее помощь, чтобы получить эти деньги и воспользоваться этой невероятной удачей, она решила БЕСПЛАТНО отправить Вам необходимую определенную конфиденциальную информацию.

Чтобы получить эти денежные суммы, Вам понадобится помощь Марии Дюваль… И она предлагает Вам свою помощь БЕСПЛАТНО!

Кто же такая Мария Дюваль?

Для тех, кто не знает: Мария Дюваль считается одной из величайших ясновидящих современности. Она принимала участие в сотнях теле- и радиопередач. Она является автором многочисленных книг по эзотерике, астрологии, ясновидению. Ее дар и способности признаны всеми. Это одна из редких ясновидящих, которая помогает полиции разыскивать пропавших без вести.

Если помощь нужна срочно, сообщите Вашу дату рождения с городского телефона

8-800-200-4-777

(звонок бесплатный)

или с мобильного телефона

8-495-785-58-21,

назовите код 03.3363.68.77.1 и получите еще 2 ПОДАРКА от Марии Дюваль!

Мария Дюваль с радостью предлагает Вам 2 подарка: Ваш первый подарок – «Знаменитый талисман Марии Дюваль»! Он уже помог тысячам людей улучшить свою жизнь и решить многие проблемы. Сегодня Мария Дюваль предлагает его Вам бесплатно! Ваш второй подарок – персональное предсказание, которое Мария подготовит специально для Вас. Из этого уникального предсказания Вы узнаете ОЧЕНЬ ВАЖНУЮ для Вашего будущего информацию!

Мария Дюваль располагает определенной информацией, которая может помочь Вам получить суммы, которые она для Вас «увидела», исходя из даты Вашего рождения. Эту конфиденциальную информацию Мария Дюваль хотела бы отправить Вам бесплатно. Всё, что Вам необходимо сделать, – это просто подтвердить, заполнив Купон и быстро отправив его по указанному адресу, что в Вашей дате рождения присутствуют две цифры или более из указанных выше.

Получив Ваше подтверждение, Мария Дюваль бесплатно отправит Вам персональную и конфиденциальную информацию. И деньги тогда войдут в Вашу жизнь совершенно естественным образом. Вам не нужно будет делать ничего сложного, просто следовать указаниям и советам, которые даст Вам Мария Дюваль.

ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Не медлите и скорее отправьте бесплатный Купон, поскольку первая возможность получить значительную денежную сумму может представиться Вам всего через несколько недель.

Бесплатный Купон Предсказания и Помощи

Заполните и отправьте КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ (если возможно, сегодня же) по адресу: ООО «РУСБЬЮТИ», а/я 1629, г. Тверь, 170100, или по факсу (499) 270-34-71.

ДА, госпожа Дюваль, в моей дате рождения присутствуют две или более цифры, которые Вы указали. Чтобы доказать это, я указываю полную дату моего рождения:

☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

число *месяц* *год*

Прошу Вас срочно отправить мне конфиденциальную информацию, которой Вы располагаете и которая позволит мне получить все значительные денежные суммы, уготованные мне удачей и судьбой. На этих условиях я указываю:

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Пол: ☐ м. ☐ ж. Индекс: |_|_|_|_|_|_|

Адрес: _____

_____

Моб. тел. |8|_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|

фед. код *номер телефона*

Подпись _____

Уже через несколько дней Вы получите важную конфиденциальную информацию.

Подробная информация по тел. 8-495-785-58-21 в будни с 9:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00. Предложение действительно до 31 июля 2012 года. Подробности в письме, которое будет выслано в ответ на данный Купон.

03.3363.68.77.1

01274479

Настоящим я даю свое согласие на передачу моих персональных данных оператору ООО «РУСБЬЮТИ» (ИНН 7627086933). Адрес: 125284, Москва, Ленинградский пр-т, д. 35) в целях подключения товара и услуг, предлагаемых ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнерами, а также на обработку данных – автоматическую и неавтоматическую, с возможностью сбора, записи, систематизации, накопления, хранения, уточнения (обновления, изменения), использования, передачи (распространения, предоставления, доступа), обезличивания, блокирования, удаления, уничтожения персональных данных, указанных мною в настоящем Купоне, а также данных, которые будут получены ООО «РУСБЬЮТИ» от меня в ходе исполнения договора, заключенного между мной и ООО «РУСБЬЮТИ», в том числе данных, полученных с использованием средств автоматизации, данных о номере мобильного телефона, информации о посещении ООО «РУСБЬЮТИ» или его партнерами рекламных и стимулирующих мероприятий и предлагаемых услуг. Согласие может быть отозвано мною путем направления письменного заявления в ООО «РУСБЬЮТИ». Я понимаю, что ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнеры будут обрабатывать мои персональные данные как с использованием средств автоматизации, так и без использования таких средств. Настоящее согласие дается на период до истечения сроков хранения соответствующей информации или документов, содержащих указанную информацию, определяемых в соответствии с законодательством РФ. Настоящее согласие может быть отозвано мною в любой момент по моему письменному требованию, которое может быть направлено мной в адрес ООО «РУСБЬЮТИ» по почте заказным письмом с уведомлением о вручении либо вручено мной лично под расписку представителю ООО «РУСБЬЮТИ». Я подтверждаю, что ознакомлен с положениями Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных», права и обязанности в области защиты персональных данных мне разъяснены. Настоящим я также подтверждаю, что ознакомлен с тем, что ООО «РУСБЬЮТИ» вправе передавать мои персональные данные третьим лицам, в частности, курьерским службам, организациям почтовой связи, операторам электросвязи, банковским организациям, а также иностранным организациям, находящимся на территории стран, не обеспечивающих адекватную защиту прав субъектов персональных данных (в том числе для целей выполнения таможенных процедур), в объеме, необходимом для доставки мне товаров

У Девы Марии обнаружили... пульс

115 УДАРОВ В МИНУТУ — ТАК БЬЕТСЯ СЕРДЦЕ РЕБЕНКА, НАХОДЯЩЕГОСЯ В УТРОБЕ МАТЕРИ.

Космическое агентство НАСА опубликовало результаты научных исследований, проведенных над иконой Божией Матери Гваделупской. Их можно назвать сенсационными. Во-первых, офтальмологический анализ глаз Девы Марии показал сужение зрачка глаза при приближении света и расширение при его удалении. А так бывает только с глазами живого человека. Во-вторых, ученые заметили, что температура ткани, на которую нанесен образ, такая же, как температура тела человека — 36,6°С. И в-третьих, приложив к изображению Девы Марии стетоскоп, ученые обнаружили пульс 115 ударов в минуту. Так бьется сердце ребенка, находящегося в утробе матери. Анализ красок, которыми написана «живая икона», показал, что их состав не известен современной науке, таких на Земле нет.

Кошмарики

МОРОЖЕНОЕ — НЕЧТО ПЕРЕМЕШАННОЕ

Эскимосы на Аляске делают очень интересное мороженое.

Это вовсе не эскимо на палочке, а «нечто перемешанное». В основе лакомства жир оленя, лося, моржа или тюленя с добавлением различных наполнителей — клюквы, морошки, черники или кореньев, вытащенных из нор мышей-полевок. Все это тщательно перемешивается и перед употреблением охлаждается. В каждой эскимосской семье такое мороженое готовится по-разному и рецепт передается из поколения в поколение.

В КРОВАТКУ ЗАПОЛЗЛА ЗМЕЯ...

В Израиле в комнату 13-месячного мальчика заползла 35-сантиметровая змея.

Это могло закончиться для малыша трагически. Но дети, как известно, все тянут в рот. Не успела опасная змея опомниться, как малыш уже откусил ей голову. Мать была в шоке, когда увидела ребенка в крови со змеей в руках.

В СЕРБИИ РОДИЛСЯ СИРЕНЕВЫЙ ТЕЛЁНОК

В сербском городе Чачак на свет появился необычный теленок: он весь покрыт пятнами сиреневого цвета.

Ветеринары утверждают: теленок полностью здоров, а странная окраска — всего лишь генетическая мутация. Хозяин фермы думал, что со временем пятна сойдут, но они с каждым днем становятся все ярче.

Ситуация

Увидеть двойника

За пару дней до смерти отец сказал, что видел на улице своего двойника — один к одному. Мы посмеялись: надо же, какое сходство бывает у людей! А потом его сбил пьяный водитель. Вчера мне показалось, что и я увидел своего двойника в магазине. Я в панике! Неужели и я скоро умру?

Г. К., Хабаровск

Есть особая разновидность сильной порчи на смерть — она в большинстве случаев распространяется на весь род. Но накануне неведомые силы посылают жертвам предупреждение — двойников. Вполне вероятно, что вам грозит беда. Если вы кого-то обидели, обманули, немедленно исправьте ситуацию. Узнайте, не совершил ли чего-то плохого кто-то из родных по мужской линии. Если да — постарайтесь исправить это. Минимум три месяца (чем дольше, тем лучше) не смотрите в зеркале на свое отражение или хотя бы не смотрите своему отражению в глаза. Желательно все это время поститься, не есть мясо-молочную пищу и не пить спиртное. Каждое утро и вечер, немедленно после пробуждения и перед тем, как лечь в постель, 12 раз перекреститесь и произнесите следующее заклинание: «12 учеников, 12 мучеников и один учитель. Вот мой двойник, заберите сие знамение, оберните своим плащом, отсеките его своими мечами, стрелами, молнией. Я есть агнец Божий, пасусь на земле его. Камень от святого алтыря да будет щитом моим. Господи, ты сказал так: «Просите и будете услышаны». Прошу тебя, Господи, продли и сохрани дни мои. Верую, и надеюсь, и не постыжусь имени Твоего. Не мне, не мне, а имени Твоему. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Называем адрес

«Всецарица» поможет исцелиться

У онкологических больных в Одессе есть свое место Силы — храм иконы Божией Матери «Пантанасса» на улице Василия Стуса.

Там икона под названием «Всецарица» помогает излечиться от страшного недуга. В церковной книге записей — множество свидетельств чудесного исцеления, оставленных прихожанами. Икона помогла мальчику, которому не было и годика. У него был рак печени. Знакомая женщина принесла в дом образ «Всецарица», масло, освященное на службе, и акафист. Посоветовала читать акафист сорок дней ежедневно и мазать ребенка маслицем. А еще лучше, прибавила она, молиться у иконы в храме. Родители не только каждый день ходили в храм, но и каждую неделю причащались. Через сорок дней мальчика еще раз обследовали. К удивлению врачей, ребенок оказался совершенно здоров.

Такая история — Жизнь — подвиг

Пенг «подрос» до 155 см...

КОГДА-ТО ОН БЫЛ МУЖЧИНОЙ СРЕДНЕГО РОСТА, СЕЙЧАС В НЕМ ОСТАЛОСЬ ВСЕГО 78 СМ ИЗРАНЕННОЙ ПЛОТИ...

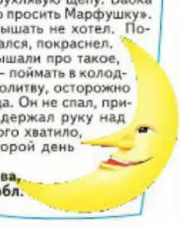
Этот день Пенг никогда не вычеркнет из своей жизни. 9 марта 2004 года он спешил домой на день рождения сына. В руках держал подарок — новый мобильный телефон. Вечером всей семьей собирались пойти в парк. Сыну уже 17! В мечтах Пенг уже внуков видел... Через секунду его ослепил яркий свет фар. Из-за поворота на полной скорости летел грузовик. Пенг услышал чудовищный хруст и потерял сознание от раздирающей боли. Очнулся в больнице. Машина перерезала его напополам. Выжил чудом, но врачам пришлось ампутировать нижнюю часть тела вместе с половыми органами. Изменить местоположение печени, почек, кишечника. С головы сняли лоскуты кожи, чтобы закрыть торс. Для отправления естественных надобностей поставили два катетера: всю жизнь теперь в мешочек ходить. Мужчина стал обрубком.

...Пенг выныривал из сна как из ледяной проруби. Метался в поту: «Зачем теперь жить, кому такой инвалид нужен?!» Бессонница не отпускала. Совсем не хотелось жить. Но семья не испугалась трудностей. Жена не отставала от лечащего врача мужа. Сын принес из дома гири и заставил отца тренироваться, чтобы руки не атрофировались. Пенг капризничал: ничего не получится! Тогда парень разыскал такого же чудом выжившего половинчатого человека и уговорил его пообщаться с отцом. Никто не знает, о чем говорили две половинки, но после той встречи Пенг так окреп, занимаясь с гирями, что смог спускаться и подниматься по лестнице на одних руках! Он быстро научился управлять инвалидной коляской. Но больше всего на свете Пенг хотел встать на ноги. Ему на помощь пришли врачи из реабилитационного центра. Для уникального больного изобрели корсет на ножках. Ежедневно Пенга помещали в эту конструкцию, и он ходил, ходил до черных мушек в глазах. Это было очень больно, но зато Пенг «подрос» — сейчас его рост 155 см! Он может выйти погулять с женой и сыном. Если бы не они, он бы погиб.

Сельские бабки поймали в колодце луну — и щепа вышла

...Отец вогнал в большой палец трухлявую щепу. Бабка Параскева глянула и говорит: «Надо просить Марфушку». Но отец ни о какой знахарке и слышать не хотел. Поехал в больницу. Палец уже не сгибался, покраснел. Врач решил его отрезать. Бабки как услышали про такое, собрались на совет. Надумали отцу помочь — поймать в колодце луну. Поймали в ведро с водой и, читая молитву, осторожно принесли к дому, вылили в таз и позвали отца. Он не спал, пришел. На небе светила полная луна. Отец держал руку над оранжевым лунным кругом минуты три. Этого хватило, чтобы щепа вышла сама. Рука уже на второй день работала.

И. Самохвалова, Челябинская обл.



Мудрые мысли

- В ДЕТСТВЕ — ДАЛЕКО ДО ВЕЧЕРА... В СТАРОСТИ — НЕ ДОЖДЕШЬСЯ УТРА.
- ГДЕ ЖИЗНЬ БЕССИЛЬНА, БЕССИЛЬНА И МЕДИЦИНА.
- СТАРЫЕ ДУРАКИ ВСЕ ЕЩЕ МЕЧТАЮТ О МОЛОДЕНЬКИХ ДУРОЧКАХ.
- ТО, ЧЕГО ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ВСПОМНИТЬ, НЕ СТОИТ И ВСПОМИНАТЬ.

Ей-богу, правда!

МАРС НЕ ПОДПУСКАЕТ К СЕБЕ

9 ноября 2011 года российский космический аппарат «Фобос-Грунт» после выхода на околоземную орбиту вместо того, чтобы отправиться к Марсу, пустился в свободное плавание. Это не первый случай. Загадочная Красная планета не пускает к себе посторонних. С 1960 года при попытке исследовать Марс с помощью зондов загублен 21 аппарат. Ни одно другое небесное тело так не ведет себя. Уфологи предположили, что космический корабль сбили инопланетяне. Они не хотят пускать землян на Марс.

К 2030 ГОДУ НА ЗЕМЛЕ СТАНЕТ ТЕСНО

Еще в 1798 году ученые сделали мрачный прогноз, согласно которому способность людей быстро размножаться приведет к голоду и вымиранию. Сегодня эти пророчества стали явью. 31 октября 2011 года население Земли достигло 7 млрд — увеличилось на 2 млрд менее чем за 25 лет. Остановится ли рост народонаселения мира, зависит от Африки, где самый быстрый прирост. Если темпы останутся такими, как сейчас, то к 2030 году человечеству потребуется вторая планета, чтобы удовлетворить аппетит и переработать гигантский поток отходов.

150 БРАТЬЕВ И СЕСТЁР

У американского ребенка из пробирки оказалось... 150 братьев и сестер. Его мать семь лет назад воспользовалась услугами донора спермы. Когда мальчик подрос, решила узнать, есть ли у ее сына братья или сестры от того же донора. И узнала! Все они — дети одного биологического отца. Понять, какие еще женщины пользовались услугами этого банка и этого донора, несложно: каждому мужчине присваивается идентификационный номер. И все 150 детей на одно лицо.

Крутые мысли

■ ТОЛЬКО В НАШЕЙ СТРАНЕ «УГУ» ЯВЛЯЕТСЯ СИНОНИМОМ К СЛОВАМ «ПОЖАЛУЙСТА», «СПАСИБО», «ДОБРЫЙ ДЕНЬ», «НЕ ЗА ЧТО» И «ИЗВИНИТЕ», А СЛОВО «ДАВАЙ» ЗАМЕНЯЕТ «ДО СВИДАНИЯ».

■ ТОТ, КТО ПРОСЫПАЕТСЯ РАНО, — ЖАВОРОНОК. ТОТ, КТО ЛОЖИТСЯ ПОЗДНО, — СОВА. А ТОТ, КТО ПОЗДНО ЛОЖИТСЯ И РАНО ПРОСЫПАЕТСЯ, ВООБЩЕ ЧОКНУТАЯ ПТИЧКА.

■ И ВОВСЕ НЕ «ЗВЕНЯЩЕЙ И ПЕСТРОЙ» ВЕСНЫ ТАК ЖДУТ РОССИЯНЕ, А ТОГО ДНЯ, КОГДА НА БАЛКОНЕ МОЖНО БУДЕТ КУРИТЬ В ОДНИХ ТРУСАХ.

Ogoplex® = здоровье простаты + sex

(Огоплекс®)

Тысячи россиян страдают снижением потенции, простатитом, аденомой простаты. У более 55% мужчин старше 35 лет наблюдаются заболевания предстательной железы различной этиологии. С каждым годом аденома простаты и простатиты молодеют, т. е. этим недугом начинают страдать все более молодые мужчины. Давно известно, что очищенные экстракты пыльцы растений помогают при воспалительных процессах простаты и аденоме предстательной железы. В советские времена только кремлевские мужчины могли выписывать себе экстракты пыльцы растений под разными торговыми названиями.

«Огоплекс» (Ogoplex) – американское средство, изготовленное из пыльцы лекарственных растений. Он гипоаллергенен (пыльца собирается без участия насекомых).

«Огоплекс» (Ogoplex) содержит главное действующее начало пыльцы – водорастворимые и жирорастворимые цернитины в оптимальном соотношении 20:1. Расфасовка в капсулы улучшает усвояемость «Огоплекс».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

Ярославль – (4852)30-80-10, (4852)41-34-00, Казань – (843)544-61-83, (843)262-49-32, (843)261-86-64, (843)554-63-14, (843)272-05-07, (843)554-19-25, (843)293-73-27, Оренбург – (3652)24-11-65, (3652)36-45-83, (3652)55-16-83, Ростов-на-Дону – (863)271-61-51, (863)292-30-20, Екатеринбург – (343)375-83-70, Красноярск – (391)243-74-20, Краснодар – (861)277-58-88, Новосибирск – (383)202-06-06, (383)276-34-98, (383)278-19-57, Омск – (3812)94-90-94, Пермь – (342)229 57 05, Чебоксары – (8352)452 577.

Справочная по Москве: **8(985)643-39-19**, (доставка) **8(495)644-48-78**
Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) **WWW.LIDERON.RU**

Подробности об акции на сайте www.lideron.ru
Действует при почтовом заказе по этому купону
Парфюм с феромонами в подарок
ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «Огоплекс» №60

«Айболит? Здоровье. Медицина. Жизнь», спецвыпуск 2012.
* Акция действует до 01.05.2012.

Отметьте нужное количество упаковок в графе «Я заказываю»
Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я №8, для Маслова К. К.

Заказы принимаются только наложенным платежом.
На конверте укажите разборчиво ваш индекс, точный обратный адрес, Ф.И.О. получателя

Я заказываю:
«Огоплекс» №30 (30 капсул) ____ упаковок
«Огоплекс» №90 (90 капсул) ____ упаковок

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60).
Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Маслов Кантемир Хазраталиевич
ОГРНИП 308071822100056
361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пушкина, 9

ОАО ЦВТ № 77.99.23.3.У.8093.2.08 от 14.01.2008. Не является медицинским предназначением. Реклама с 07

БИОКОРРЕКТОР - диагностика и лечение без ошибок

Осталась очень довольна санаторным лечением с использованием биорезонансной терапии. Существует ли альтернатива подобному лечению в домашних условиях?

В.А. Александрова, Томск

Да, существует. На сегодняшний день одно из самых современных и перспективных направлений в медицине - метод биорезонансной терапии, успешно применяемый при лечении широкого спектра заболеваний ведущими клиниками России, Европы, США и Израиля в качестве базовой терапии. Именно биорезонансная терапия использует естественные, природные факторы, мобилизуя силы самого организма, способствуя наиболее реальному устранению расстройств и выздоровлению больного.

Новейшие достижения науки воплощены в медицинском аппарате **БИОКОРРЕКТОР**, с помощью которого человек может самостоятельно проводить сеансы биорезонансной терапии прямо на дому!

Сначала **БИОКОРРЕКТОР** улавливает и анализирует частоту электромагнитных колебаний больных клеток, то есть ставит точный диагноз. Вслед за этим начинается лечебный процесс: **БИОКОРРЕКТОР** меняет частоту колебания больных клеток на частоту здоровых. Обратная связь обеспечивает индивидуальную автоматическую настройку аппарата именно на ваш организм, на ваше заболевание!

Спектр применения **БИОКОРРЕКТОРА** очень широк, ведь он сам ищет причину болезни и устраняет ее. Прибор «говорит» с вами на одном языке, улавливает и расшифровывает сигналы о помощи, исходящие от больных и ослабленных болезнью органов, и тут же начинает работать, позитивно влияя на весь организм в целом. Аппарат способствует сдерживанию процесса старения, увеличивая продолжительность активного образа жизни человека.

СПЕКТР ПРИМЕНЕНИЯ БИОКОРРЕКТОРА:

- **болезни сердечно-сосудистой системы и внутренних органов** (гипертония, ишемическая болезнь, стенокардия, постинфарктный кардиосклероз, бронхит, астма);
- **заболевания нервной системы** (реабилитация после церебрального инсульта с нарушением речевых и координационных функций, болевые синдромы позвоночника, невралгия, мигрень, бессонница, невроз, дистония);
- **эндокринология** (сахарный диабет 1 и 2 типов и др.);
- **заболевания опорно-двигательного аппарата;**
- **стрессовые состояния, переутомление и др.**

БИОКОРРЕКТОР обладает существенным преимуществом по сравнению с иными приборами для проведения биорезонансной терапии, поскольку предназначен для автоматического измерения, контроля и коррекции нарушенного биоэнергетического баланса организма человека, что ранее не было доступно в устройствах подобного уровня.

Аппарат не зря называют личным помощником, ведь при работе с медицинским прибором ошибка в диагнозе практически исключена. **БИОКОРРЕКТОР** – не БАД и не фармпрепарат. Это то, что вы приобретаете один раз, а пользуетесь всю жизнь, и не только вы, но и все члены вашей семьи.

ВЕСЕННЯЯ АКЦИЯ!

Заказавшие БИОКОРРЕКТОР получают подарок на выбор:
- ✓ электронный тонометр;
- ✓ пояс лечебный из овечьей шерсти;
- ✓ машинку стиральную ультразвуковую и другие подарки для вашего здоровья.

Информация об организаторе, правилах, сроках, месте, количестве, порядке получения подарков вы можете узнать по тел. в Москве: (495) 276-09-98. Срок акции с 01.04.2012 г. по 30.04.2012 г.

ООО «Центр Здоровье», Москва, Зарайская, 21 ОГРН 108 778 372 08 02

Реклама с 08

Узнать, насколько эффективен «БИОКОРРЕКТОР» именно при вашем заболевании, и заказать его можно по телефону в Москве:

(495) 276-09-98

Лицензия ФС-99-01-007827 от 11.05.2011 г. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.

P. S. Светлана Мурадова из Таджикистана («Айболит» №7), вы не указали в купоне свое отчество.

Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | **Серия и номер паспорта (удостоверения)**

Кем и когда выдан

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | **Область**

Населенный пункт | **Улица**

№ дома | **№ корпуса** | **№ квартиры** | **№ страхового свидетельства (СНИЛС)**

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Гороскоп с 18 апреля по 1 мая

Со вкусом предайтесь лени и отдыхайте!

Рукоделие напрямую действует на отделы мозга. Под тихое вязание или вышивание крестиком человек успокаивается и забывает о своих проблемах.

ОВЕН Все будет идти наперекосяк! В магазине подсунут неликвид, прогулка сорвется из-за непогоды или плохого настроения, в гостях скучно, дома... А вот дома хорошо! Правда, малоподвижный образ жизни может вызвать головные боли. Справиться с этим помогут контрастный душ и утренняя зарядка. Перед сном обязательно проветривайте спальню!

ТЕЛЕЦ Всех врагов вы сейчас победите играючи! А вот свой ревматизм вряд ли, если не побережете и не утеплите спину. На всякий случай напомним хороший рецепт: смешайте по 1 ст. ложке меда и соли, добавьте 50 г камфорного масла. Намажьте смесь на ржаной хлеб — и на больное место!

БЛИЗНЕЦЫ Вставайте с петухами и спешите жить! В этот период есть реальный шанс поймать птицу счастья. Но сейчас важно соизмерять физические и нервные нагрузки с возможностями сердца, а также следить за давлением. Чтобы поддержать сосуды и сердце, пейте теплый отвар картофеля по 1/2 стакана 2 раза в день.

РАК Время избавляться от надоевших проблем и переживаний! Торжественно отнесите в шкаф всю зимнюю одежду и попрощайтесь с нею до следующей зимы со словами: «Весну встречаю, о зимних бедах забываю». Чтобы не спровоцировать цистит, одевайтесь по погоде. А для профилактики пейте настой листьев брусники (1 ст. ложку залейте 3 стаканами воды, кипятите 10 минут, настаивайте под крышкой и выпейте за день в 3 приема).

ЛЕВ Не погрязайте в мелочах жизни, иначе за деревьями не увидите леса. И не вмешивайтесь в чужую склоку: достанется от обеих сторон. Лучший ваш врачеватель на ближайшее время — вода. Вот и воспользуйтесь тем, что доступнее всего, например примите ванну или сходите в баню. В ванну добавьте отвар целебных трав (ромашка, календула, мелисса), а в баню возьмите эфирные масла.

ДЕВА Не слишком ли вы вспыльчивы? Не заводитесь по пустякам, не ищите беды на свою голову! Нервное напряжение может вызвать головные боли и бессонницу. Исправить ситуацию помогут настои валерианы и травяные чаи из хмеля, мяты и пустырника (1 чайн. ложка на стакан кипятка).

ВЕСЫ Если малознакомые люди будут сулить вам золотые горы, не связывайтесь с ними. Те, кто из зависти роет вам яму, сами в нее и попадут. О здоровье: не исключено, что вас может подвести опорно-двигательная система. Чтобы этого не произошло, остерегайтесь сквозняков, не переохлаждайтесь и делайте по 10 наклонов вперед, приседаний и потягиваний: это мягко подготовит организм к новому рабочему дню.

СКОРПИОН Все окружающие, словно сговорившись, примутся вас удивлять. Такого количества сюрпризов у вас в жизни не было! Но... сюрпризы бывают разные: как приятные, так и не очень. Загвоздка в том, что вы частенько умудряетесь путать одно с другим. И пора бы поберечь вены на ногах. По вечерам делайте ванночки для ног с отваром мяты (1 ст. ложка травы на стакан кипятка).

СТРЕЛЕЦ На работе полный аврал, дома — наплыв неожиданных гостей. Одним словом, скучать не придется. Запаситесь терпением и постарайтесь как можно четче организовать каждый день. Так вы сможете сэкономить силы и время. Кстати, чтобы не было проблем с кишечником, обратите внимание на то, что едите. Если каждый день на столе будет стоять тарелка салата, кусочек хлеба с отрубями, чашка каши или сухих хлопьев и, разумеется, яблоки — кишечник будет работать как часы. К тому же такая пища хорошо очищает сосуды.

КОЗЕРОГ Обстоятельства заставят вас заниматься делами, которые потребуют много сил и терпения. Главное — смиритесь с тем, что произошло. И забудьте о том, что уже нельзя изменить. Основа хорошего самочувствия на ближайшие две недели — здоровье кишечника. Если склонны к запорам, не забывайте утром выпить стакан кефира, добавив в него 1 чайн. ложку морской капусты ламинарии (купить ее можно в аптеке) и щепотку тертых грецких орехов.

ВОДОЛЕЙ Придется очень и очень постараться, чтобы выдержать темп жизни, который вы же сами себе и задали. Зато результаты нисколько вас не разочаруют. Скорее наоборот, будете удивлены собственной работоспособностью. Все может испортить элементарный насморк. Поэтому на всякий случай запомните рецепт. Если уж насморк начался, на спичку намотайте ватку, обмакните в мед, затем в растительное масло. Вставьте спичку в правую ноздрю и лягте на правый бок на 20 минут. То же самое проделайте с левой ноздрей.

РЫБЫ Никуда не торопитесь, со вкусом предайтесь лени — в общем, отпустите себя на волю. Отдыхайте — сама судьба дает добро! Недомогания могут побеспокоить тех, у кого хронические заболевания желчного пузыря. Откажитесь хотя бы на время от зеленых щей, окрошки, грибных бульонов. Шпинат, щавель, редис, зеленый лук и чеснок тоже не для вас.

Стихи наших читателей

МОЙ ЩЕНОК

Спит щенок смешно
в избушке,
Лапкой мордочку прикрыл,
А вторую, как подушку,
Под головку положил.
Спит щенок смешно в избушке
И, наверно, видит сны
Слишком сладкие, но ушки
У него напряжены.
Носик тоже что-то чует,
Ловит запахи во сне.
Ну конечно: спит и лижет
Руку преданно он мне.

ГОТОВЯТСЯ К ПРАЗДНИКУ ДЕДЫ

И снова в преддверье Победы
Все громче стучится весна.
Готовятся к празднику деды,
Начистив свои ордена.
И внук позавидует деду:
«Ты, — скажет, —
у нас генерал!»
Ошибся... Я эту победу
Солдатом простым добывал.
Не ради какой-то забавы
В атаку ходил... выживал...
А эти большие награды
Мне сам генерал выдавал.
Прошел пол-Европы с боями,
Свободу тебе отстоял.
Конечно, все это с друзьями,
Которых немало терял.
И вместе так
празднику рады
Внученок и старый солдат!
Нет лучше, чем эта,
награды —
Великой Победы рада!

Юрий Тимофеевич Чубаров, с. Ребриха, Алтайский край

ОДУВАНЧИКИ

Ну какое ж это диво —
Чистый изумрудный луг!
Одуванчики счастливо
Озираются вокруг!
Утренней росой умылись,
Будто солнышки, горят.
Глазки желтые раскрылись,
«С добрым утром!» говорят.

Галина, пос. Ревда, Мурманская обл.

НЕТ ПАРАЗИТОВ АЛЛЕРГИИ!

Что мы скорее всего посоветуем тому, кто жалуется на аллергию? Наверняка мы предложим сбалансировать рацион. Потому что в голове прочно укоренена мысль, что аллергия развивается тогда, когда к-что-то не то ешь». А между тем одной из причин аллергии могут являться паразиты – те, кто... ест нас. Кто самовольно поселился, питается нашими клетками и тем, чем питаемся мы сами, и в режиме нон-стоп разрушает все органы и системы. А организм честно дает знать нам о происходящем, и аллергия – один из таких сигналов...

Речь о разнообразных паразитах, имя которым легион: гельминты, лямблии... Известно, что в организме человека может жить до пяти видов паразитов. Жить и трудиться они стали слоев отравлять человеку жизнь, выделяя мощную интоксикацию, которая может проявиться дерматитами, экземой, псориазом, крапивницей, ринитом, ангиной... Вариантов масса! И ни один препарат против аллергии с этой причиной не справится, разве что снимет симптоматику. Поскольку аллергия – во многом заболевание паразитарное, и лечение целесообразно делать ставку на антипаразитарную терапию.

В рамках инновационных проектов Москвы в научном центре на территории особой экономической зоны Зеленограда был изобретен высокотехнологичный прибор «ПАРАЦЕЛЬС». Он создает инфразвуковую волну, неощутимую для человека, но смертельную для всех паразитов, которые живут под действием комбинации инфразвука и электромагнитных волн выводятся из организма. «ПАРАЦЕЛЬС» прост в применении: достаточно закрепить на запястье оригинальные браслеты – и вы почувствуете, как они нагреваются!

Подробнее о приборе «ПАРАЦЕЛЬС» можно узнать по телефону

8(495) 504-79-93

по России высылается наложенным платежом

ООО «НПО «Сантехэр» 124482, г. Москва, г. Зеленоград, Солнечная аллея, д. 1, стр. 23.
ОГРН 1107746047486. Лицензия №99-03-001751от 04.12.2009. РУ № ФСР 2008/02373 РЕКЛАМА С 30

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

«АЙ!БОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЁВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-56-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@yabolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 36Р), ЗАО «Проект Принт Новосибирск» (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 204642 экз.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет: 18.04.2012 г. Подписано в печать: 17.04.2012 г. – в 13.30. По графику – в 14.00

Общий тираж 262157 экз. Заказ № 338 Объем 6 п. л.